ProfiloSalute

Andrea Cassarà:
in punta di fioretto

Il mese del diabete

L'acqua nella dieta

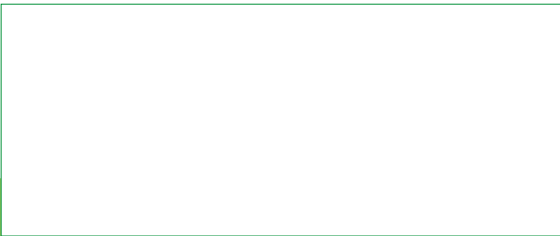
Regali di Natale in farmacia

Anno V
n. 06 - 2012
novembre - dicembre
Bimestrale - **euro 1,00**

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% NE/PD

...in questo numero

novembre - dicembre 2012

Questa copia è un OMAGGIO della farmacia

A2A e le Associazioni Consumatori **contro le truffe**

In molte zone della Lombardia, incaricati di alcune Società di vendita di energia elettrica e gas propongono nuovi contratti di fornitura con modalità scorrette e rilasciando informazioni false e ingannevoli.

Ad esempio

- Senza specificare la loro qualifica, si presentano genericamente come personale incaricato della verifica delle bollette e/o dei contatori, chiedendo di prendere visione dei dati lì riportati
- Richiedono la sottoscrizione di nuovi contratti di fornitura presentandoli falsamente come moduli relativi ad aggiornamenti tariffari, sconti sulle bollette, applicazione delle fasce biorarie
- Comunicano che il contratto di fornitura in essere è in scadenza e che, pertanto, si rende necessario stipularne uno nuovo.

Se è successo anche a Te, puoi rivolgerti alle Associazioni di tutela dei Consumatori con le quali A2A ha siglato un accordo contro le pratiche commerciali scorrette e A FAVORE DEI CONSUMATORI.

NUMERO VERDE ANTITRUFFE - 800 912 760

ACU Associazione Consumatori Utenti - tel. 02 6615411 - www.associazioneacu.org
CODICI - tel. 02 36503438 - www.codici.org
CONIACUT - tel. 030 7101001 - www.coniabrescia.net
LA CASA DEL CONSUMATORE - tel. 02 76316809 - www.casadelconsumatore.it
LEGA CONSUMATORI - tel. 02 48303659 - 030 2906091 - www.legaconsumatori.it

Se attualmente sei cliente **A2A Energia**, o se lo eri quando uno dei suddetti incaricati ti ha contattato, puoi segnalare l'accaduto anche al Numero Verde di A2A **800 199 955**.
Se attualmente sei cliente di **ASPEM Energia**, o se lo eri quando uno dei suddetti incaricati ti ha contattato, puoi segnalare l'accaduto anche al Numero Verde **800 925 573**.

Tutta la nostra energia per una relazione chiara e trasparente.

www.a2aenergia.eu
www.aspemenergia.it

Luigi Cavalieri
Direttore

EDITORIALE

direzione@profilosalute.it

Una ripresa *lenta e in salita*

L'inverno è alle porte: prepariamoci.

Inverno che riserva sempre molte incognite: temperature rigide, nebbia, ghiaccio e, dalle nostre parti, siccità. I soliti malanni sono dietro l'angolo: mal di gola, tosse, raffreddore, raucedine, colpi di tosse, soffiate di naso e, da metà novembre con picco a gennaio, influenza, che mette in difficoltà le categorie maggiormente a rischio. Quest'anno sarà più aggressiva. Vaccinarsi è importante e raccomandato (e gratuito) per i soggetti più fragili. Il vaccino chi non vuole ammalarsi lo può acquistare in farmacia.
E', comunque, sempre preferibile prepararsi seguendo i consigli di chi ci conosce meglio di altri e può aiutarci ad evitare la recrudescenza di certe patologie invernali, che nei soggetti più esposti possono generare complicanze.
in questo numero abbiamo cercato di aiutarvi perché possiate intervenire preventivamente. Ci sono molti rimedi naturali o omeopatici, accanto a quelli classici, che sono efficaci: unica condizione che si assumano con largo anticipo.
Abbiamo, poi, riservato molto spazio al Diabete: infatti il 14 novembre torna puntuale la Giornata mondiale del Diabete. Una patologia subdola, in crescita anche come conseguenza del modo di vivere e di alimentarsi. Richiamarne l'attenzione può aiutare a prendere coscienza di una patologia, che colpisce circa 3 milioni di italiani e sulla quale si deve intervenire, prima che sia troppo tardi. La "Settimana del Diabete" propone un controllo gratuito della glicemia nelle Farmacie di FarmaciaINsieme: sarà bene, quindi, approfittarne!
Ma non è questo il solo autocontrollo, che si può effettuare nelle Farmacie, che rappresentano un presidio sanitario di prima istanza particolarmente prezioso.
Seppur con largo anticipo, buon Natale e buon fine anno a tutti i nostri lettori e che il 2013, non bisestile, possa far registrare i primi timidi segnali di quella ripresa economica, che tutti noi attendiamo con ansia e trepidazione. Perché vivere nell'incertezza del futuro non aiuta di certo a rischiare per crescere. Vale per le Farmacie, ma, più in generale, per tutte le imprese ed anche per quanti subiscono passivamente una crisi che non hanno certamente voluto.
Alla prossima.

di **Roberto Francesconi**

PROFILO SALUTE
Farmacia Futura
Anno V - numero 6 - 2012
www.profilosalute.it

Direttore responsabile:
Luigi Cavalieri
direzione@profilosalute.it

Editore:
Punto Farma srl

Direzione, Amministrazione:
Punto Farma srl
via A. Grandi, 18
25125 Brescia
tel. 030.36.65.611
fax 030.36.65.680
info@punto-farma.it

Comitato Editoriale:
Marco Belloni
Antonella Boldini
Erica Denti
Simonetta Elseri
Rosanna Galli
Antonio Marinelli
Fiorella Memo
Giancarlo Nicoli
Francesco Rastrelli
Roberto Romano
Roberta Rossi
Giovanna Saleri
Antonio Schiavo
Serena Schiavo

Caporedattore:
Annalisa Cavaleri
redazione@profilosalute.it

Concessionaria
per la pubblicità:
Punto Farma srl

Responsabile commerciale:
Federica Peretti
tel. 030.36.65.611.6
federica.peretti@punto-farma.it

Progetto grafico:
Number Seven

Responsabile ufficio grafico:
Chiara Caravaggi
grafica@profilosalute.it

Stampa:
Mediagraf SpA
Padova

AUTORIZZAZIONE
TRIBUNALE DI BRESCIA
n. 48/2008 del 24.10.2008

Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento
Postale - 70% - NE/PD

in collaborazione con:
cef
La Cooperativa dei Farmacisti

FOCUS

dott. **Antonio Marinelli**
farmacista

La Giornata mondiale *del Diabete*

Anche quest'anno le farmacie di FarmaciaINsieme celebrano questo evento con una Settimana densa di iniziative rivolte alla popolazione.

La Campagna 2012 della Giornata Mondiale del Diabete è dedicata all' Educazione e Prevenzione della malattia. Lo slogan scelto quest'anno per la Campagna è: **Contro il diabete occhi aperti!**

Un milione di diabetici non diagnosticati

Secondo stime attendibili in Italia esistono **3 milioni di diabetici**. Di questi **solo un milione è stato diagnosticato e frequenta un Centro Diabetologico**, mentre un altro milione trascura la malattia pur essendone cosciente e l'ultimo milione non sa nemmeno di essere ammalato. Quindi **ben due diabetici su tre rischiano di andare incontro alle complicanze del diabete!**

Le iniziative

Dal 12 al 17 novembre le farmacie aderenti a FarmaciaINsieme si attiveranno per stimolare **una maggiore conoscenza della malattia diabetica** in tutta la popolazione**.**

Le iniziative saranno molteplici:

Misurazione gratuita della glicemia

Come abbiamo detto, circa un diabetico su tre non sa di esserlo. Per questo motivo è importante **misurare la glicemia di tanto in tanto: in farmacia è possibile farlo tutto l'anno**.
Durante la Settimana del Diabete i farmacisti, che aderiscono all'iniziativa, metteranno a disposizione macchine e strutture per l'autoanalisi della glicemia **in modo totalmente gratuito**.
Questa analisi è molto semplice ed indolore: basta una goccia di sangue prelevata dal polpastrello (niente siringhe!) e in meno di 30 secondi si ottiene la risposta.

Le uniche accortezze necessarie sono:

1. effettuare la prenotazione gratuita (per evitare la coda)
2. presentarsi a digiuno da almeno due ore
3. non mettere creme, anche cosmetiche, sulle mani

Informazioni alimentari

La corretta alimentazione è la prima cura per il diabete. Ben un diabetico (di tipo 2) su tre **può compensare la malattia esclusivamente con una terapia di tipo alimentare.**

Tutti gli altri possono, comunque, trarre beneficio da **una buona alimentazione**, che permette una riduzione delle terapie antidiabetiche (orali ed insulina) ed un miglioramento della qualità della vita.

I farmacisti sono a disposizione tutto l'anno per fornire informazioni sulla corretta alimentazione del diabetico e sugli integratori utili a questa malattia.

Durante la Settimana del Diabete verranno anche distribuiti **gli alimenti senza zucchero**, che possono "addolcire" la vita del diabetico senza provocare effetti dannosi sulla malattia e sul peso corporeo di tutti i golosi. Si tratta di biscotti, cioccolata, fette biscottate, pasta ed altri alimenti caratterizzati da **un'altissima qualità ed un basso contenuto in calorie e zucchero**.

Consulenze e consigli personalizzati

La conoscenza e la consapevolezza sono la prima forma di prevenzione e di cura.

La formazione continua dei farmacisti è a disposizione del pubblico, malati e non, **per aiutare a prevenire la malattie o le sue complicanze.**

FOCUS

dott. **Antonio Marinelli**
farmacista

Naturalmente...
contro il diabete

Le medicine complementari possono aiutare a tenere sotto controllo la glicemia.

Il diabete è una malattia che può esistere in due forme: **il diabete di tipo I** (insulino dipendente) del quale non si conosce con certezza la causa e il **diabete di tipo II** (non insulino dipendente) che è molto più diffuso.

Le medicine complementari possono avere un ruolo importante nel diabete di tipo II, mentre bisogna fare molta attenzione ad utilizzare rimedi fitoterapici nei pazienti che utilizzano l'insulina: in questo caso la prescrizione può essere effettuata **solo dal medico** in quanto i principi attivi contenuti nelle piante possono influenzare l'efficacia della terapia sostitutiva.

Il diabete di tipo II è una **malattia strettamente legata al "benessere"**: è quasi assente nelle popolazioni rurali con stili di vita arcaici, caratterizzati da **molta attività fisica ed un'alimentazione povera**, mentre ha un'incidenza notevole nel mondo industrializzato.

Nel caso del diabete **una corretta alimentazione** può addirittura consentire di controllare le forme iniziali e più leggere della malattia, senza l'assunzione di farmaci, oppure di ridurre il loro dosaggio nelle forme conclamate.

Bisogna sempre ricordare che la cura del diabete **non ha come scopo la guarigione**: una volta contratta la malattia diabetica conclamata, è (per ora) irreversibile. Le cure si prefiggono di **compensare la malattia** in modo tale che non provochi danni e, quando il paziente vi si attiene, ha un'aspettativa di vita uguale a quella di un individuo sano.

I rimedi naturali contro il diabete

Le medicine complementari possono avere un ruolo, anche non secondario, nel controllo della glicemia e, quindi, nelle forme iniziali e più leggere del diabete di tipo II.

La regina è sicuramente **la fitoterapia**, ovvero la medicina con principi attivi ottenuti **dal mondo vegetale**: non possiamo elencare tutte le piante efficaci nella cura del diabete e ci limiteremo a citare le più importanti.

La Gymnema sylvestre (estratto secco) va assunta dieci minuti prima dei pasti principali ed è in grado di ridurre la quantità di zucchero che viene effettivamente assorbito dal cibo.

L'azione della Gymnema viene potenziata dall'assunzione del **Glucomannano** (polvere) circa un'ora prima del pasto con abbondanti liquidi (almeno due bicchieri d'acqua). Questa fibra ingloba una grande quantità di liquidi, rigonfiandosi e intrappolando le molecole di zucchero.

Sviluppa, quindi, una naturale **azione anti fame**, oltre a quella **ipoglicemizzante**.

L'effetto combinato di queste due piante è molto apprezzato sia **per il diabete**, in quanto riduce l'aumento di glicemia, sia dalle persone che vogliono **tenere sotto controllo il peso corporeo** in quanto **si riducono anche le calorie assorbite.**

La Cannella (estratto secco della corteccia) è un'altra pianta molto utile in quanto vi sono diversi studi che provano un'azione positiva, oltre che sulla glicemia, anche su trigliceridi e colesterolo totale.

In questo caso la pianta è in grado di **"sostituirsi" all'insulina naturale (mai a quella prescritta dal medico!)** abbassando la glicemia anche lontano dai pasti e può, quindi, essere associata utilmente ai rimedi precedentemente descritti.

Per proteggere l'organismo e soprattutto il pancreas (che produce l'insulina) dall'attacco dei radicali liberi viene spesso associata all'**acido lipoico**, uno dei più potenti antiossidanti conosciuti.

Il mirtillo nero ha un'azione simile alla cannella ed è stato definito **"l'insulina vegetale"**: va assunto sotto forma di tintura madre (il frutto, al contrario, aumenta la glicemia).

Fra gli oligoelementi **il cromo** è il più importante per il controllo della glicemia e la forma più efficace è il picolinato.

Come cominciare la terapia

La scelta del giusto rimedio naturale rispetto alle esigenze del paziente **è un atto complesso**, che deve tenere conto di moltissimi fattori, a cominciare da eventuali farmaci "tradizionali" prescritti dal medico.

Tutte le sostanze, anche quelle naturali, possono avere **controindicazioni** ed interagire con le cure in corso.

Per questo motivo è di fondamentale importanza rivolgersi al **consiglio di un professionista qualificato**, come un **farmacista od un medico esperti in fitoterapia**, che sono in grado di conoscere sia gli effetti delle medicine tradizionali che di quelle naturali, le loro interazioni e soprattutto i loro limiti

Purtroppo sono noti i **"disastri" del fai da te** o del consiglio di **improvvisati "esperti di naturale"**, soprattutto con una patologia importante come il diabete

Qualità e sicurezza in farmacia

La qualità dei rimedi vegetali è, poi, il fattore che determina il successo della terapia: non basta scrivere sull'etichetta il nome di una pianta per ottenere l'effetto sperato. E' necessario che sia utilizzata la parte della pianta, che **contiene effettivamente il principio attivo** ed in una concentrazione sufficiente.

Se, ad esempio, della Gymnema o della Cannella si utilizzasse una semplice polvere in luogo dell'estratto secco non si avrebbe **nessun effetto curativo**.

In questo caso il canale privilegiato per gli acquisti è, indubbiamente, **una farmacia specializzata**, dove ogni singola confezione viene valutata da un esperto, prima di essere proposta ai pazienti, con l'analisi degli ingredienti e della loro efficacia, nonché **notifica al Ministero della Salute**.

Il pericolo di acquistare **un prodotto inutile** può venire dai **canali generici** (supermercati, erboristerie, parafarmacie, etc...) per non parlare di **internet**, dove l'acquisto può essere **addirittura nocivo** per la presenza di pesticidi ed altre sostanze pericolose per la salute.

FARMACIA

dott. **Marco Belloni**
farmacista e segretario di Atf-Federfarma Brescia

Al diabetico fai sapere …
che può mangiare anche le pere

L'educazione terapeutica e il supporto dei sanitari sul territorio possono cambiare la vita delle persone affette da una patologia cronica.

Il diabete è una patologia, o più appropriatamente un gruppo di patologie, la cui caratteristica sono **i livelli elevati di glicemia** (il livello di glucosio nel sangue), che può avere molteplici e gravi conseguenze, sia a breve che lungo termine. Per ottenere un buon controllo della glicemia i mezzi a disposizione sono quattro: la corretta alimentazione, l'attività fisica, la terapia farmacologica e l'educazione del paziente. Quest'ultimo aspetto viene ora tenuto nella massima considerazione, in quanto nelle patologie croniche, cioè le malattie che devono essere curate per tutta la vita, è fondamentale **il coinvolgimento del paziente nella terapia**. Coinvolgimento non significa confusione nei ruoli o pericolosi "fai da te" nelle terapie, ma porre in atto condizioni che consentano al paziente di essere consapevole dei rischi che comporta la malattia, dei trattamenti per combatterla e di come comportarsi per ottenere i migliori risultati. **L'Educazione terapeutica** è il mezzo che consente di ottenere questa **consapevolezza**, e consiste "Nell'aiutare il paziente e la sua famiglia a comprendere la malattia ed il trattamento, a collaborare alle cure, a farsi carico del proprio stato di salute ed a conservare e migliorare la propria qualità di vita" (secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale Sanità).

L'alimentazione del diabetico

I livelli di glucosio nel sangue sono influenzati direttamente dai **comportamenti alimentari** (cosa, quanto e come si mangia), di conseguenza la terapia del diabete ha una delle colonne portanti **in una alimentazione appropriata**.

*A questo proposito sono numerosi **i luoghi comuni e i preconcetti sbagliati**, che portavano a limitare fortemente la possibilità di scelta del diabetico, ad esempio le mele come unico frutto adatto a queste persone, mentre in realtà le fragole, che potrebbero sembrare sconsigliabili perché troppo zuccherine, contengono la metà dei carboidrati (a parità di peso).*

E', quindi, necessario mettere il paziente in grado di **comprendere gli effetti dei vari alimenti sul proprio metabolismo e fare scelte adeguate**: conoscendo i fabbisogni dell'organismo e le caratteristiche nutritive fondamentali dei vari cibi, ognuno potrà comporre la propria alimentazione conciliando i gusti personali con le necessità imposte dalla malattia. Particolare importanza ha **il contenuto in carboidrati**, senza perdere di vista **le calorie totali** e tenendo sempre presente che i principi generali di una sana alimentazione valgono anche per i diabetici. Sono, quindi, necessarie: adeguata presenza di frutta e verdura (fonte di vitamine, sali minerali e fibre), attenzione alla qualità dei grassi, non eccedere nelle porzioni e nella quantità di bevande alcooliche.

I partecipanti al corso di aggiornamento in Valle Camonica

I farmaci e l'autoanalisi della glicemia

Anche nell'uso dei farmaci **il ruolo del paziente è importante**: la conoscenza di dosi e modalità d'uso, ma anche delle situazioni che possono rendere necessario un adeguamento della terapia, lo mette in grado di ottenere **i migliori risultati e minimizzare il rischio di effetti indesiderati**.

Grande importanza ha, inoltre, l'adozione di **uno stile di vita meno sedentario** e lo svolgimento di **una regolare attività fisica**.

Uno strumento importante nella terapia del diabete, se ben utilizzato, è **l'autocontrollo della glicemia**, che deve essere parte dell'educazione del paziente. Le modalità con cui deve essere attuato vanno personalizzate e spiegate al paziente, che deve acquisire la consapevolezza degli obiettivi che ci si pone.

Il ruolo del farmacista e il Corso in Valle Camonica

Perché possa affrontare con tranquillità e sicurezza la gestione della malattia così complessa è necessario che il paziente possa contare sul supporto di **una rete di professionisti** che possano guidarlo e consigliarlo: **un team** che vede, a fianco del medico di famiglia e dello specialista diabetologo, infermieri specializzati, dietisti, educatori sanitari, psicologi e farmacisti.

Le farmacie, per diffusione sul territorio, facilità di accesso e costanza del rapporto che si instaura tra farmacista e paziente, possono svolgere **un importante ruolo di informazione e consulenza** per le persone affette da diabete; ruolo che può essere svolto grazie ad una sempre maggiore integrazione delle farmacie nella rete di assistenza, al costante aggiornamento dei farmacisti e all'impegno di tutti i sanitari nell'imparare un linguaggio comune con cui rivolgersi ai pazienti.

Esemplare in questo senso è un **Corso di aggiornamento**, svoltosi recentemente in Valle Camonica (provincia di Brescia), grazie alla collaborazione tra **Federfarma Brescia e Associazione Diabetici Camuno- Sebina.** Tre giorni in cui i farmacisti sono stati guidati, con competenza e passione, dalla **dott.ssa Donata Richini** (Responsabile dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'Ospedale di Esine) all'approfondimento della patologia ed alla conoscenza delle metodiche di educazione terapeutica rivolte al paziente diabetico Il Corso ha anche previsto **esercitazioni pratiche** (guidate dalle infermiere ed educatrici sanitarie dell'Associazione Diabetici Camuno-Sebina), che hanno permesso ai farmacisti di **sperimentare i problemi che si presentano ai pazienti.**

Un esempio concreto di come può essere sviluppato **il ruolo della farmacia**, che potrà essere sempre più **un punto di riferimento e un supporto per i pazienti**.

PRIMO PIANO

di **Lisa Cesco**

Sana alimentazione
per contrastare l'Alzheimer

Si può ***contrastare l'Alzheimer con una buona alimentazione?*** *L'ipotesi di ricerca è suggestiva e potrebbe aprire le porte a nuove, importanti prospettive di prevenzione.*

Su questo filone di indagine sono proiettati i ricercatori dell'**Istituto Neurologico "Carlo Besta" di Milano**, seguendo una pista di lavoro già tracciata: negli ultimi dieci anni, infatti, numerose ricerche hanno dimostrato che un miglioramento di abitudini alimentari e stili di vita può avere effetti protettivi sul cervello e sulla memoria. In particolare un'indagine della Columbia University su quasi 2 mila persone ha suggerito come **seguire la dieta mediterranea e fare una moderata attività fisica possano dimezzare il rischio di Alzheimer.**

Il progetto di ricerca

Su tali basi è stato presentato questa estate il progetto di ricerca "**Prevenzione dei disturbi di memoria con l'alimentazione e lo stile di vita**", coordinato dall'Istituto Besta in collaborazione con la Fondazione Ca' Granda Policlinico, l'Istituto Nazionale dei Tumori e l'Istituto Scientifico San Raffaele: nella sperimentazione verranno arruolate complessivamente circa **350 persone con difficoltà di memoria**, per verificare se, applicando **un protocollo dietetico rigoroso di tipo mediterraneo**, si possa ottenere una significativa **riduzione del decadimento cognitivo**, rallentando la progressione dalla fase di "declino cognitivo lieve" alla malattia di Alzheimer vera e propria.

Il ruolo dell'alimentazione

L'alimentazione, infatti, può influenzare la comparsa di disturbi della memoria con svariati meccanismi, ad esempio troppo zucchero, troppi grassi, troppa carne favoriscono l'obesità, il diabete e l'ipertensione, fattori che influiscono sul benessere del cervello. La dieta occidentale - spiegano i ricercatori - è caratterizzata proprio da **un eccesso di calorie totali**, zuccheri e carboidrati raffinati, grassi e altri prodotti animali (che sono causa di resistenza insulinica, obesità, dislipidemie e di uno stato pro-infiammatorio) e, al contrario, da una relativa **carenza di pesce e di sostanze protettive antiossidanti e anti-infiammatorie di origine vegetale**. Si ritiene che questo stile alimentare, associato

ad alterazioni del metabolismo, **favorisca anche lo sviluppo dell'Alzheimer**.

«L'aumento delle malattie neurodegenerative, che sono in crescita esponenziale in rapporto all'incremento delle aspettative di vita e all'invecchiamento della popolazione, comporterà sempre più la necessità di misurarsi con enormi problemi finanziari, organizzativi e sociali, difficilmente sopportabili dalla singola famiglia, dai singoli Istituti di ricerca e dallo Stato – sottolinea **Alberto Guglielmo**, presidente della Fondazione Irccs Istituto Neurologico Carlo Besta -. Anche da ciò nasce l'importanza di unire le forze per trovare rimedi capaci di contrastare preventivamente e ridurre gli effetti della neurodegenerazione».

Le demenze, infatti, sono malattie di grande impatto sociale ed in continuo aumento: si stima che i malati siano oggi **36 milioni in tutto il mondo**, un numero destinato a raddoppiare nei prossimi venti anni (nel 2050 si prevedono 115 milioni di malati). Se si considera, inoltre, che al momento non esistono cure farmacologiche in grado di arrestare o far regredire il processo patologico dell'Alzheimer, si comprendono le potenzialità della sperimentazione.

> ***La malattia di Alzheimer*** *è la causa più comune di demenza, che* ***in Italia colpisce oltre un milione di persone****, con un aumento di circa 150 mila nuovi casi all'anno.*

La ricerca

La fase preliminare della ricerca interessa un gruppo ristretto di **20 persone per la durata di sei mesi**, per verificare la fattibilità dello studio: le persone vengono suddivise in due gruppi, definiti come gruppo di controllo e gruppo di intervento. A quest'ultimo gruppo viene proposta **una dieta mediterranea 'rigorosa', integrata con elementi macrobiotici**, attraverso incontri di cucina periodici in cui i soggetti reclutati assaggiano pietanze a base di zuppe, insalate miste, piatti di cereali integrali con legumi e verdure, a volte pesce, un dolce senza zucchero e senza ingredienti di derivazione animale dolcificato con frutta fresca o secca. Il cambiamento alimentare viene proposto con gradualità ed abbinato ad un programma di esercizio fisico quotidiano, basato principalmente su passeggiate e orticultura.

Le sei regole d'oro

In attesa degli esiti della ricerca gli specialisti ricordano che esistono **sei regole d'oro** valide per tutti per proteggere il cervello e prevenire l'aggravamento delle difficoltà di memoria:

- **fare attività fisica regolare** (almeno 30 minuti per 5 giorni alla settimana);
- svolgere **attività che impegnino la mente** (studiare una lingua, imparare a usare internet, dedicarsi all'enigmistica, ecc.);
- assicurarsi **una buona qualità del sonno** (stabilendo orari precisi per coricarsi e svegliarsi ed evitando sonnellini durante la giornata);
- fare una vita attiva ed evitare la solitudine, cercando di passare del tempo insieme ad altre persone;
- **ridurre lo stress** e imparare a rilassarsi;
- seguire **un'alimentazione sana**: la dieta mediterranea tradizionale è protettiva, mentre è meglio evitare bevande zuccherate, salumi, patatine, merendine, margarine. Via libera alla pasta, mentre vanno ridotti carni, formaggi e pane bianco, aumentato il consumo di verdure, legumi, pane o altri prodotti integrali, e va privilegiato il pesce piccolo a quelli grandi, che sono più inquinati. Per condire la preferenza va all'olio extravergine di oliva.

PRIMO PIANO

Bambine che crescono
troppo in fretta

Piccole donne crescono.
A volte, un po' troppo in fretta.

In molte bambine di oggi **i segni della pubertà si presentano con due anni di anticipo** rispetto al passato, e, già dai 6-8 anni di età, iniziano a comparire i primi caratteri sessuali: un accenno di seno e i primi peli pubici.

Pubertà "anticipata"

Il fenomeno è ben conosciuto **in America**, dove i casi di pubertà precoce sono in continuo aumento: una ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica Pediatrics, ha dimostrato come negli Stati Uniti all'età di 7 anni il 10,4% delle bambine bianche, quasi il 15% delle ispaniche e il 23,4% delle ragazze nere incominciano a sviluppare il seno.
Anche in Italia è quasi raddoppiato il numero delle bambine che sviluppano caratteri sessuali prima degli 8 anni (passate dal 3 al 5%). Come conferma un'indagine su oltre 7.200 bambine nella fascia di età compresa tra 2 e 14 anni, condotta nel 2007 dai pediatri di famiglia della Federazione Italiana Medici Pediatri della Lombardia con il Centro di endocrinologia dell'infanzia e dell'adolescenza dell'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Già all'età di sette anni in molte bambine è stato riscontrato **lo sviluppo delle ghiandole mammarie** (telarca) e **la comparsa di peluria sul pube** (pubarca).
«Nell'ultima decade stiamo assistendo a un trend di inizio della pubertà anticipato nelle bambine, che si evidenzia con la comparsa del seno – spiega **Aurora Rossodivita**, ricercatrice del Dipartimento pediatrico-Ambulatorio di endocrinologia pediatrica del Policlinico Gemelli di Roma - Non sono cambiati di molto, invece, i tempi della prima mestruazione, il menarca, che si presenta in media a 12-12 anni e mezzo: ad essersi allungato, quindi, è il tempo fra la comparsa dei primi segni di pubertà e l'arrivo del menarca».

Le cause

Questo anticipo può avere diverse cause, ed a giocare un ruolo centrale sono sicuramente **fattori nutrizionali**. «Negli ultimi anni stiamo assistendo ad **un incremento di obesità e sovrappeso in età pediatrica**, che, a sua volta, **aumenta i casi di pubertà anticipata** – dice Rossodivita - Nelle bambine sovrappeso la leptina prodotta dalle cellule adipose stimola i meccanismi che danno avvio alla pubertà, così come l'insulina fa maturare anticipatamente

ipofisi, utero e ovaie». L'influenza delle variazioni di peso è dimostrata anche dalla **maggiore incidenza della pubertà precoce nelle bambine adottate**: «Nel primo anno dall'arrivo in Italia, modificando le abitudini nutrizionali, vanno incontro ad un aumento di peso e della componente adiposa e proprio per questi cambiamenti presentano un rischio più elevato di sviluppo anticipato. Cosa che, invece, non accade alle bambine immigrate in Italia con la loro famiglia, che continuano a seguire gli stili di vita e l'alimentazione del proprio Paese d'origine».

*Un salto all'indietro di 5 anni in un secolo: oggi la fase di pubertà nelle bambine si completa **a 12 anni con il menarca**; ai primi del **novecento** avveniva intorno **ai 17 anni.***

Un'altra importante componente, che può far correre l'orologio biologico nelle bambine, è **l'inquinamento ambientale**, ovvero la presenza diffusa (nel terreno, nelle acque, nei cibi) di sostanze definite "**perturbatori endocrini**", perché hanno una struttura chimica simile agli estrogeni o si comportano come loro, attivando prima del tempo lo sviluppo puberale. «Queste sostanze sono migliaia, si possono trovare nei fenoli della plastica, in alcuni derivati di pesticidi, che rimangono a lungo nel terreno, in contaminanti derivati da funghi nelle coltivazioni di grano – sottolinea Rossodivita - Significativa, inoltre, è **la presenza di ormoni nelle carni di allevamento**, soprattutto bovine». Per questo il consiglio dei pediatri, per prevenire il rischio di pubertà anticipata, è quello di **limitare il consumo di carne**, soprattutto quella a rischio estrogeni, e proporre alle bambine **un'alimentazione varia, privilegiando cibi naturali**, non trattati e di stagione, da abbinare a una corretta attività fisica per tenere sotto controllo il peso.

Elemento non secondario nei casi di pubertà precoce è anche **l'appartenenza etnica**, dal momento che **le bambine sudamericane e afroamericane** hanno, in media, una pubertà anticipata di un anno rispetto alle caucasiche (come le europee). In casi minoritari, infine, la pubertà precoce può essere causata da particolari tumori o cisti.

Quando serve l'aiuto dello specialista

In presenza di sviluppo del seno – soprattutto se rapidamente evolutivo – prima degli 8 anni **è opportuno consultare uno specialista** e questo vale a maggior ragione quanto più è piccola la bambina. «E' importante **valutare la rapidità con cui evolve lo sviluppo**, perché la pubertà precoce potrebbe portare a una saldatura prematura delle epifisi ossee e, quindi, ad una statura più bassa» spiega la ricercatrice. Un altro problema, che può presentarsi, è di tipo **psicologico** e si lega allo **spaesamento nel ritrovarsi con un corpo già grande**, ma una testa da bambine, i caratteri sessuali già spiccati, ma ancora tanta voglia di giocare con le coetanee. «In questi casi la dissociazione fra lo sviluppo puberale e quello psichico c'è, ma il disagio dipende molto da **come viene gestito questo cambiamento in famiglia** – chiarisce Rossodivita -. Spesso diventa più un problema dei genitori, che vivono con difficoltà la crescita improvvisa della propria figlia».

PRIMO PIANO

di **Lisa Cesco**

Linee guida sull'autismo
per orientare specialisti e genitori

*Enigmatici, distanti, imperscrutabili, i **bambini autistici** mettono alla prova la medicina e la scienza, che non sono ancora riuscite a dimostrare completamente origini e cause della malattia.*

Descritto per la prima volta nel 1943 dallo psichiatra infantile **Leo Kanner**, l'autismo (dal greco autòs, se stesso, per indicare il tipico ripiegamento in sé) è originato da **una compromissione dello sviluppo**, biologicamente determinata, che si manifesta entro il terzo anno di età e comporta un funzionamento atipico nelle aree della comunicazione, dell'interazione sociale e del comportamento.
Oggi si preferisce parlare di "**disturbi dello spettro autistico**", perché ogni bambino può esserne colpito in modo differente, variando da forme gravi (l'autismo in senso proprio) a forme più lievi (come la sindrome di Asperger).
I "**bambini della Luna**", come vengono chiamati per la loro distanza siderale dagli altri, come se vivessero su un altro pianeta, presentano deficit del linguaggio, hanno gravi difficoltà a sviluppare relazioni con gli altri e ad interpretarne gesti ed espressioni, e tendono ad isolarsi, con apparente indifferenza emotiva agli stimoli (o al contrario ipereccitabilità). Le loro attività e i comportamenti sono spesso limitati, ripetitivi e stereotipati.
Si stima che le forme classiche di autismo interessino circa un bambino su mille, una prevalenza che sale, se si considerano tutti i disturbi dello spettro autistico, con 4-5 casi ogni mille. Fa riflettere **l'aumento generalizzato delle diagnosi di autismo** e delle sindromi correlate, che sono più che raddoppiate nell'ultimo decennio. «Nell'incremento della prevalenza ha inciso una crescente attenzione al disturbo e la maggiore appropriatezza diagnostica acquisita negli anni, che consente oggi di individuare casi sempre più precocemente», spiega **la dottoressa Alessandra Tiberti**, già Direttore della Neuropsichiatria infantile dell'Ospedale dei Bambini di Brescia.

Una malattia complessa

Le ipotesi sull'origine del disturbo sono orientate **sul ruolo dei fattori genetici e di quelli ambientali**. Un filone di studi si è concentrato sulle **basi**

neurobiologiche dell'autismo, indagando l'anomalo sviluppo di alcune strutture cerebrali. I risultati, finora emersi dalle ricerche, evidenziano una forte eterogeneità e complessità della malattia, che coinvolge i sofisticati rapporti mente-cervello, ancora difficili da decifrare.
Quel che è certo è che l'autismo è **una disabilità permanente**, che accompagna chi ne è affetto per tutta la vita, con importanti ripercussioni emotive e sociali sulla famiglia chiamata a prendersene cura.

*Differenze di genere: l'autismo **interessa maggiormente i maschi** rispetto alle femmine. Colpisce i bambini in misura da 3 a 4 volte superiore rispetto alle bambine.*

Le indicazioni delle Linee guida

Per meglio orientare specialisti e genitori l'Istituto Superiore di Sanità ha presentato di recente le Linee guida sull'autismo, raccomandazioni per la pratica clinica ricavate dai dati scientifici della letteratura internazionale, che hanno, però, scatenato alcune polemiche, perché privilegiano la **terapia cognitivo - comportamentale** rispetto ad altri approcci.
Promossi, quindi, gli interventi mediati dai genitori con la guida di professionisti, per favorire lo sviluppo e le capacità comunicative del bambino, ed i programmi intensivi comportamentali in età prescolare, condotti per molte ore a settimana: tra questi i più studiati sono quelli basati **sull'analisi comportamentale applicata** (ABA, Applied behaviour analysis), che può migliorare il quoziente intellettivo, il linguaggio ed i comportamenti adattativi, cioè le abilità necessarie per la vita quotidiana.
Su musicoterapia, diete senza glutine o caseina, sistemi di comunicazione facilitata via computer, integratori alimentari, farmaci antidepressivi serotoninergici, terapia con ossigeno iperbarico **le Linee guida pongono, invece, riserve**, perché si tratta di interventi di cui **non è stata dimostrata l'efficacia o che non producono miglioramenti clinici**.

«Se vogliamo un percorso rigoroso per l'autismo, ci vuole rigore, e, quindi, servono dati basati sull'evidenza - chiarisce Tiberti -. Non bisogna, tuttavia, fare confusione fra l'ambito sanitario, dove gli interventi devono essere documentati scientificamente, e quello educativo».
Le Linee guida, che delineano gli interventi per cui sono disponibili **prove scientifiche di valutazione di efficacia**, secondo il primario «dovrebbero innescare **più riflessioni costruttive**, che critiche: avere qualcosa di scritto su cui potersi confrontare in termini obiettivi è un punto di partenza importante».

Ogni bambino è un mondo a sé

Altre pratiche, invece, come **la pet therapy, la musica e l'ausilio dei computer**, possono essere recuperate come modelli integrativi per arricchire le esperienze offerte al bambino, proprio perché **l'autismo è una malattia non riducibile ad un unico schema**, ma è complessa per i vissuti della famiglia e diversificata caso per caso. «Ogni bambino è diverso dall'altro, ad esempio in alcuni la terapia con la musica funziona bene, in altri no – dice **Tiberti** -. Queste metodiche vanno viste come delle **opportunità**, che possono rientrare in un percorso diagnostico-terapeutico individualizzato, articolato su più modalità di intervento».

PRIMO PIANO

dott. **Antonio Marinelli**
farmacista

Le malattie virali *da raffreddamento*

Come prevenire e curare raffreddore ed influenza.

Le malattie da raffreddamento sono patologie **a carico dell'apparato respiratorio** tipiche (perché favorite) della stagione fredda. Raffreddore, laringite, faringite (mal di gola) fino a patologie più serie come **influenza, bronchite, polmonite** sono alcuni esempi. Mentre esistono individui che ne sembrano immuni (non è raro trovare persone che non hanno mai fatto un'influenza), è molto più comune incontrare soggetti, che soffrono di queste patologie in modo abbastanza penalizzante. Di queste **il raffreddore e l'influenza sono quelle causate dai virus.**

Il raffreddore

Il raffreddore è sicuramente una delle patologie più comuni; consiste in un'infiammazione acuta della mucosa nasale e faringea, di origine virale ed è **estremamente contagioso.** Il contagio avviene dal malato o portatore sano **per via aerea, attraverso lo starnuto**, perché si emettono goccioline di saliva. **Anche la stretta di mano** con un soggetto ammalato può essere contagiosa.

L'influenza

La **sindrome influenzale** è un'infezione respiratoria acuta causata da **un virus**, tipicamente stagionale e favorita dai climi freddi dell'inverno.
Il virus influenzale è presente da millenni nella popolazione umana: le prime epidemie sono descritte dai Greci nel V secolo a.C.

I sintomi e le complicanze

- Febbre (con punte sino a 39,5 C°), generalmente accompagnata da brividi
- Malessere generale, dolori ossei, articolari e muscolari, astenia
- Mancanza d'appetito
- Mal di testa
- Sintomi respiratori (come tosse, mal di gola, congestione nasale, starnuti)

L'influenza **si trasmette per via aerea** attraverso le goccioline di saliva emesse con la tosse, lo starnuto o anche semplicemente parlando. Il periodo di contagiosità comincia un po' prima che si manifestino i primi sintomi e si prolunga per 3-5 giorni. Il periodo di incubazione dell'influenza è molto breve, da 1 a 4 giorni (in media 2). Il virus dell'influenza, che resiste

molto bene nell'ambiente esterno in situazioni di bassa temperatura e umidità, **si diffonde facilmente negli ambienti affollati.**

Le complicanze dell'influenza vanno dalle polmoniti batteriche, alla disidratazione, al peggioramento di malattie preesistenti (ad esempio malattie croniche dell'apparato cardiovascolare o respiratorio), alle sinusiti e alle otiti (queste ultime soprattutto nei bambini).

La prevenzione

E' possibile attuare **la prevenzione dell'influenza** grazie al vaccino, efficace e sicuro, mentre per il **raffreddore** ci si può basare solo sulla medicina complementare e sulle regole igieniche.

Tutte **le persone a rischio** (adulti con più di 65 anni e bambini di età superiore ai 6 mesi affetti da patologie croniche) dovrebbero essere vaccinate per l'influenza.

Si consiglia di praticare la vaccinazione **tra metà ottobre e dicembre**, ricordando che sono necessari almeno dieci giorni affinché si realizzi una copertura vaccinale ottimale.

Le medicine complementari

La terapia combinata omeopatica e fitoterapica del raffreddore e della sindrome influenzale viene considerata particolarmente efficace sotto molti aspetti:

- nella prevenzione, evitando la comparsa della malattia con l'assunzione regolare di farmaci omeopatici dall'inizio dell'autunno;
- nell'alleviare i sintomi e accelerare la guarigione durante la malattia conclamata;
- nel contribuire ad evitare le complicanze.

Le cure tradizionali

È sbagliato pensare che una **cura antibiotica** serva a combattere l'influenza od il raffreddore. Queste sono, infatti, causate da virus, contro i quali **gli antibiotici sono inefficaci**.

A volte possono essere prescritti dal medico a causa di infezioni batteriche concomitanti, come **bronchiti od otiti.**

Influenza e raffreddore: Vero o Falso?

Chi fuma è maggiormente esposto?

VERO: fra le altre cose il fumo abbassa le difese immunitarie e rende più sensibili agli attacchi dei virus. Inoltre rallenta la guarigione: se proprio non si riesce a smettere, meglio passare alla sigaretta elettronica.

Quando si è ammalati è meglio usare fazzolettini di carta.

VERO: in un fazzoletto usato si raccolgono anche **centinaia di migliaia di germi,** che possono sopravvivere anche per ore. Anche le mani raccolgono migliaia di germi e virus.

Chi contrae l'influenza deve bere più del solito.

VERO: l'idratazione serve innanzitutto a ristabilite le perdite idriche dovute soprattuto alla febbre, principale sintomo dell'influenza. Inoltre un' adeguata idratazione migliora il "funzionamento" delle cellule dell'apparato respiratorio.

Stare coperti protegge dal raffreddore.

VERO: una sciarpa attorno alla gola e, ancor meglio, davanti alla bocca ed al naso, quando siamo in presenza di aria molto fredda, è una misura che si è rivelata efficace nella prevenzione del raffreddore: protegge le cellule ciliate dal freddo e le lascia lavorare, in modo che possano allontanare il virus dalle vie respiratorie.

Per combattere l'influenza bisogna coprirsi tanto.

FALSO: meglio non coprirsi troppo per non ostacolare la riduzione della temperatura corporea.

Bisogna evitare il contatto con le persone ammalate.

VERO: e' meglio, e raccomandabile, per non essere contagiati. Se vi ammalate, è meglio non andare a scuola, al lavoro o, comunque, in luoghi affollati per evitare di "infettare" gli altri.

PRIMO PIANO

Al via la vaccinazione *anti influenzale*

*Quest'anno l'epidemia stagionale di influenza - ricorda l'Asl di Brescia - è attesa nel periodo invernale con inizio nei primi giorni del 2013 e un **picco massimo verso metà gennaio o nei primi giorni di febbraio**.*

L'andamento dei casi di influenza negli altri Paesi, dove si è appena conclusa la stagione fredda, mostra epidemie nella media degli ultimi 10 anni, in larga parte dovute ad un nuovo ceppo non eccessivamente diverso rispetto a quelli degli scorsi anni con casi in larghissima misura benigni con rare conseguenze più gravi solo tra i soggetti affetti da particolari patologie, che li rendono più fragili all'azione del virus.

La composizione del vaccino

La **composizione del vaccino anti influenzale**, definita dall'O.M.S. per l'emisfero settentrionale per la stagione 2012-2013, conterrà i seguenti tre sierotipi compreso oltre al sierotipo A/H1N1 già usato nella campagna pandemica e lo scorso anno anche un nuovo ceppo A/H3N2 ed un nuovo ceppo B:

- antigene analogo al Ceppo A/California/7/2009 (H1N1)
- antigene analogo al Ceppo A/Victoria/361/2011 (H3N2)
- antigene analogo al Ceppo B/Wisconsin/1/2010.

L'importanza della prevenzione

La vaccinazione rappresenta il metodo più efficace e sicuro per prevenire la malattia e le sue complicanze. L'obiettivo di prevenzione è duplice:

- **protezione individuale**: la vaccinazione è finalizzata alla prevenzione delle complicanze della malattia, soprattutto nei soggetti in cui possono essere particolarmente gravi
- **protezione collettiva**: la vaccinazione, riducendo il numero dei soggetti ammalati, rallenta la diffusione e la circolazione del virus, con benefici positivi, che riguardano sia il vaccinato che i contatti e riducendo l'assenteismo nei servizi essenziali per la collettività.

Le categorie a rischio

I vaccini saranno somministrati **gratuitamente** a

determinate categorie di persone, considerate a rischio di complicanze:

- **persone con più di 65 anni** (nate entro il 31 dicembre 1947);
- **bambini e adulti con malattie croniche** quali: malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio (inclusa l'asma di grado severo, la displasia broncopolmonare e la fibrosi cistica), malattie dell'apparato cardio-circolatorio, diabete mellito ed altre malattie metaboliche, (inclusi obesi con BMI>30 + gravi patologie), neoplasie, malattie renali con insufficienza renale, epatopatie croniche, malattie infiammatorie croniche e sindromi da malassorbimento intestinali, malattie degli organi emopoietici ed emoglobinopatie, malattie congenite o acquisite che comportino carente produzione di anticorpi, immuno-soppressione indotta da farmaci o da HIV, patologie per le quali sono programmati importanti interventi chirurgici, patologie associate ad un aumentato rischio di aspirazione delle secrezioni respiratorie (ad es. malattie neuromuscolari);
- i bambini e gli adolescenti **in terapia a lungo termine con aspirina** (acido acetilsalicilico), a rischio di Sindrome di Reye in caso di infezione influenzale
- le donne che durante la stagione epidemica saranno **nel 2° e 3° trimestre di gravidanza**
- **Persone residenti presso strutture socio-sanitarie per anziani o disabili**.

Potranno essere inoltre vaccinati gratuitamente:

- medici e personale sanitario di assistenza, personale di assistenza in case di riposo ed anziani a domicilio, volontari dei servizi sanitari di emergenza
- persone conviventi con portatori delle patologie a rischio sopraccitate che non possono essere vaccinati
- personale che, per motivi di lavoro, è a contatto con animali (suini e volatili), che potrebbero costituire fonte di infezione da virus influenzali non tipici dell'uomo:
  - Addetti alle attività di allevamento e addetti al trasporto di animali vivi,
  - Macellatori e vaccinatori,
  - Veterinari pubblici e libero-professionisti.

  L'individuazione degli addetti degli allevamenti di suini e volatili avverrà a cura del medico competente, che provvederà ad inviarli con idonea certificazione alla ASL di residenza.
- personale della pubblica sicurezza ed emergenza quali forze di polizia e vigili del fuoco.

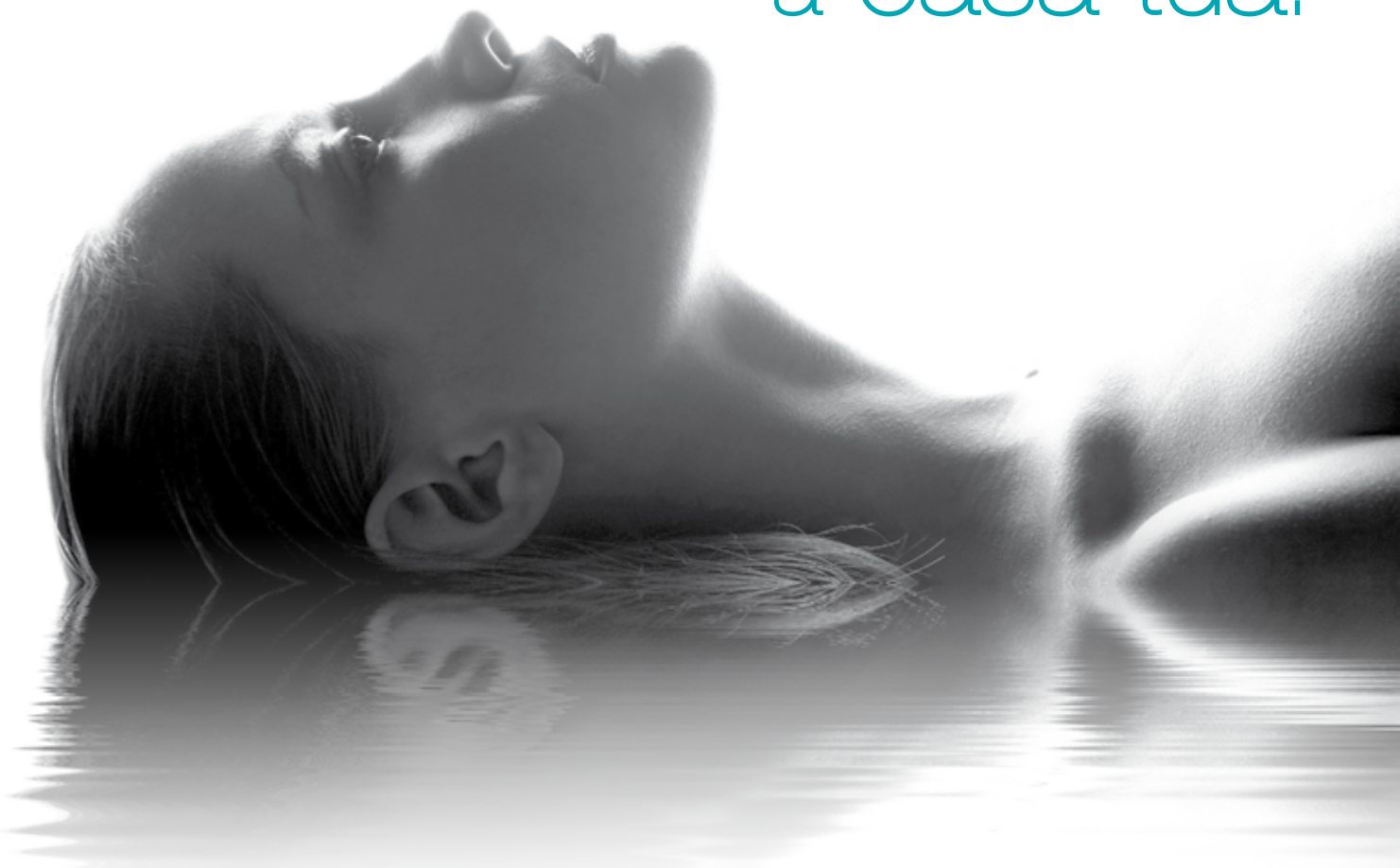
Le vaccinazioni saranno offerte anche agli ospiti di qualsiasi età di tutte le strutture socio-sanitarie e verranno eseguite nelle strutture stesse da personale interno.

Tipo di vaccino

Esistono diverse categorie di vaccino antinfluenzale: **a sub unità e split** (con frammenti del virus), adiuvati e virosomali (con frammenti del virus e enzimi che li rendono più visibili al sistema immunitario). **I vaccini a subunità e quelli split hanno una bassa frequenza di effetti collaterali**. I vaccini adiuvati sono utili per anziani con gravi patologie (e quindi con sistemi immunitari depressi e meno attivi) perché hanno più capacità immunizzante.

Quest'anno i vaccini disponibili saranno, come nelle scorse stagioni influenzali, principalmente vaccini split e vaccini adiuvati.

Somministrazione

Una sola dose di vaccino è immunogena per gli adulti, anche se vaccinati per la prima volta. Ai bambini sotto i 9 anni, che si vaccinano per la prima volta, va somministrata **una seconda dose dopo almeno quattro settimane.** Nei bambini dai 6 ai 35 mesi di età **il dosaggio è ridotto** (1/2 dose singola o ripetuta).

Sensodyne Ripara & Proteggi: una esclusiva tecnologia per proteggere i denti sensibili

Dolori occasionali o improvvise fitte di dolore brevi e intense con cibi caldi o freddi, dolci o aspri, o anche quando ti lavi i denti?

Se ne soffri, i tuoi denti potrebbero avere aree in cui la dentina è esposta, causando sensibilità.

Se usato due volte al giorno Sensodyne Ripara & Proteggi, grazie alla sua esclusiva tecnologia, ripara, rinforza e protegge i tuoi denti giorno dopo giorno.

Come funziona Sensodyne Ripara & Proteggi?

Sensodyne Ripara & Proteggi contiene NovaMin®.

Una tecnologia brevettata che Sensodyne ha reso disponibile in un dentifricio per l'uso quotidiano.

NovaMin® contiene elevate concentrazioni di calcio e fosfato.

Questa particolare tecnologia si attiva a contatto con la saliva e aiuta a riparare le aree vulnerabili, cioè le aree in cui la dentina (il tessuto che si trova sotto lo smalto e che contiene i tubuli dentinali) è esposta.

Già dal primo utilizzo, NovaMin® crea uno strato minerale protettivo sulla dentina, che si rafforza con l'uso regolare e aiuta a prevenire il dolore provocato dalla sensibilità dentinale.

UN DENTIFRICIO CHE PUO' RIPARARE I DENTI SENSIBILI*

*RIPARANDO FORNISCE SOLLIEVO AI DENTI SENSIBILI SE USATO 2 VOLTE AL GIORNO

E' un dispositivo medico CE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 24/5/2012

IL PUNTO

dott. **Francesco Rastrelli**
Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Brescia

Il contenuto *dei prodotti cosmetici*

Come possiamo valutare un cosmetico in base alla sua composizione?

In base al Nuovo Regolamento UE per **prodotto cosmetico** si intende: "Qualsiasi sostanza o miscela destinata ad essere **applicata sulle superfici esterne del corpo umano** (epidermide, sistema pilifero e capelli, unghie, labbra, organi genitali esterni) oppure sui denti e sulle mucose della bocca allo scopo esclusivo o prevalente di **pulirli, profumarli, modificarne l'aspetto, proteggerli, mantenerli in buono stato o correggerne gli odori**".
Inoltre "i prodotti cosmetici messi a disposizione sul mercato dovrebbero essere **sicuri per la salute umana** se utilizzati in condizioni d'uso normali o ragionevolmente prevedibili".

Serietà e professionalità in farmacia

I **prodotti cosmetici** sono una categoria ampiamente utilizzata nella quotidianità di ciascuna persona, dei quali sarebbe difficile se non impossibile fare a meno (dentifricio, deodorante, shampoo, trucco,…).

*Il cosmetico differisce dal farmaco in quanto non vanta attività terapeutica, ma è concepito per **il mantenimento del buono stato fisiologico della pelle.***

Il consiglio e l'assistenza del **farmacista in farmacia** è mirata verso **un'educazione sanitaria** dei propri utenti sulle proprietà e sulle caratteristiche di tutte le formulazioni dermo-cosmetiche, garantendo **serietà, trasparenza e professionalità.**

Il contenuto dei cosmetici

Le principali sostanze utilizzate per la produzione di cosmetici possono essere classificate in diverse categorie in base alla funzione svolta. Vediamone alcune.

I tensioattivi, svolgendo diverse funzioni, sono molto utilizzati come ingredienti nei prodotti cosmetici, in particolare nelle formulazioni destinate **alla detersione e all'igiene del corpo** oppure come **emulsionanti** in sistemi formati da due o più fasi immiscibili, come acqua / olio, etc.
Sono molecole "anfipatiche", cioè composte da una porzione lipofila e da una porzione idrofila.

Tra i tensioattivi di ultima generazione ci sono ingredienti naturali, di derivazione vegetale, a base di olio di oliva e che non contengono etossilati (PEG).

Le sostanze lipofile comprendono un gruppo molto ampio di sostanze aventi le caratteristiche comuni di essere insolubili in acqua, non volatili, idrorepellenti e scarsamente polari; sono quelle sostanze che conferiscono ai cosmetici **le azioni lubrificante, emolliente, surgrassante e filmogena.** Tra le sostanze lipofile ricordiamo i trigliceridi (oli, burri, grassi vegetali), gli esteri (cere), alcoli grassi, acidi grassi, lanolina e derivati, idrocarburi (olio di vaselina e squalene).

I derivati siliconici sono sostanze chimiche di sintesi, insapori, inodori, incolori, inerti, non tossiche, resistenti all'ossidazione e stabili alle alte temperature, in grado di ridurre l'appiccicosità dei lipidi, e, quindi, utilizzate per favorire la scorrevolezza, **l'emollienza e la setosità di un prodotto.**

I conservanti sono sostanze che impediscono la contaminazione microbica di un prodotto garantendone **la conservazione e la stabilità nel tempo**. Perché un conservante sia efficace, deve essere attivo verso batteri Gram+, Gram-, lieviti e funghi, non deve irritare o essere tossico alle dosi d'impiego consigliate, deve essere compatibile con gli altri ingredienti, deve essere stabile al pH e alla temperatura, non deve corrodere o permeare il contenitore e deve essere incolore, inodore e insapore. Tra i conservanti utilizzati in cosmetica ricordiamo: alcoli, aldeidi, fenoli, acidi, esteri, tioderivati e, da poco tempo, cominciano a comparire anche ingredienti ad attività conservante di origine vegetale.

Umettanti e idratanti sono sostanze capaci di trattenere acqua, prevenendo così la disidratazione del prodotto. Vengono utilizzate nei prodotti cosmetici per evitarne l'essiccamento durante la conservazione, per mantenere l'umidità dello strato corneo e per aumentare l'idratazione cutanea.

Le sostanze funzionali sono, in cosmetica, quelle che caratterizzano la specificità di un prodotto cosmetico (antirughe, schiarenti, tonificanti corpo, etc.).

I coloranti sono "sostanze destinate esclusivamente o prevalentemente a colorare il prodotto cosmetico, il corpo intero o talune sue parti, attraverso l'assorbimento o la riflessione della luce visibile". Si possono suddividere in: **coloranti organici, pigmenti inorganici e lacche**. Possono essere sostanze idrosolubili, ma anche liposolubili, sono di origine sintetica e vengono impiegati soprattutto per la colorazione di lozioni, shampoo, creme e bagnoschiuma.

I corpi odorosi sono sostanze presenti in quantità comprese tra 0,2 e 0,5%, aventi lo scopo di conferire **una gradevole profumazione al prodotto**. Il principale sottogruppo è costituito dagli oli essenziali.

L'etichettatura

L'etichetta e l'imballaggio dei prodotti cosmetici devono necessariamente riportare alcune informazioni per poter essere commercializzati, tra cui: nome o ragione sociale e indirizzo del responsabile all'immissione in commercio, contenuto nominale al momento del confezionamento, ad eccezione di quelli aventi contenuto inferiore a 5g o 5ml (campioni gratuiti e monodose), precauzioni particolari d'impiego e di conservazione, numero del lotto di fabbricazione e funzione del prodotto.

Gli ingredienti devono essere riportati **in ordine decrescente di peso al momento dell'incorporazione**, mentre quelli presenti in concentrazione inferiore all'1% possono essere indicati in ordine sparso dopo quelli presenti in concentrazione superiore all'1%.
La lingua nella quale vanno indicate le informazioni è determinata dalla normativa dello Stato membro in cui il prodotto viene messo a disposizione del cliente finale. Nelle informazioni va indicata **la denominazione comune degli ingredienti** contenuta nel glossario (**nomenclatura INCI**).

La durata

Per quanto riguarda la data di durata minima si devono distinguere due casi: i prodotti con durata minima **inferiore a 30 mesi** devono riportare **obbligatoriamente la data di durata minima**; quest'ultima non è tuttavia necessaria per prodotti con durata minima **superiore a 30 mesi**, i quali dovranno riportare, invece, **il periodo di tempo in cui il prodotto, una volta aperto, è sicuro** (PAO).

La Farmacia, garanzia di sicurezza

Sicuramente affidandosi alla **competenza e alla consulenza del farmacista** viene facilitata la vigilanza del mercato da parte delle Autorità competenti, contribuendo così ad una sempre **maggiore sicurezza dei prodotti cosmetici**, essenziale per scegliere il prodotto più idoneo per il proprio **benessere fisico ed estetico**.

dott. **Giancarlo Nicoli**
farmacista

Malattie rare: *qualcosa si muove*

Un gruppo di esperti (CHMP) ha recentemente raccomandato l'approvazione all'immissione in commercio del **Glybera** (alipogene tiparvovec), una rivoluzionaria **terapia genetica per la cura del deficit di lipoproteina lipasi** (LPLD).
Il deficit di lipoproteina lipasi è una rara malattia genetica, che colpisce **il pancreas** e può portare ad **un'infiammazione acuta dell'organo**.

Le conseguenze

La lipoproteina lipasi (LPL) è un enzima essenziale, che elimina i grassi nell'ultima fase della digestione. Le persone prive di tale enzima, circa 1 ogni 100.000, **hanno difficoltà nel metabolismo dei grassi.** I malati hanno **livelli di trigliceridi particolarmente elevati** (di solito superano 800-1000 mg/dL). La severa ipertrigliceridemia si accompagna, sin dall'infanzia, ad una maggior incidenza di pancreatiti, dolori addominali, disturbi della pelle, ingrossamento di fegato e milza. Aumenta il rischio cardiovascolare e, talvolta, sono presenti problemi della retina.
Fino ad oggi non esiste cura. Il deficit di lipoproteina lipasi può essere trattato unicamente **con una dieta povera di grassi**, consumati in quantità non superiori ai 10-20 grammi al giorno.

La terapia

In genere l'Agenzia Europea del Farmaco (EMA) approva un farmaco entro tre mesi dalla raccomandazione degli esperti. Mentre in Cina sono in commercio due prodotti per la terapia genetica, nel mondo Occidentale siamo ancora a zero. Qualora l'Europa consentisse il commercio del **Glybera**, si tratterebbe della prima terapia genetica approvata in Occidente. La terapia, prodotta dall'azienda olandese **UniQure**, **ha effetto con una sola somministrazione.**
Glybera usa un virus inattivato come veicolo per far arrivare i geni alle cellule dei muscoli. Una volta raggiunto il nucleo, il gene sostitutivo inizia ad aiutare le unità biologiche a produrre l'enzima mancante.
La raccomandazione copre solo "circostanze eccezionali" e l'EMA chiede a UniQure di tenere un registro dei pazienti, per monitorare gli esiti del trattamento con Glybera. Tomas Salmonson, presidente facente funzione del CHMP, ha detto che il metodo per valutare il rapporto tra rischi e benefici del Glybera è stato messo in crisi dal fatto che la patologia in esame è molto rara e i dati statistici sono ricavati da pochi pazienti. Ma ora, dice, "abbiamo elaborato un metodo per assicurare un'osservazione attenta e continua della qualità, sicurezza ed efficacia" della terapia.
Glybera è stato testato **in tre studi con 27 partecipanti affetti da LPLD**. In tutti e tre si è dimostrato ben tollerato, senza rilevanti problemi di sicurezza osservati.

ProfiloSalute

STORIA di COPERTINA

Andrea Cassarà:
in punta di fioretto

di **Tommaso Revera**
Ph: **Augusto Bizzi**

Per trovare uno sportivo bresciano della sua caratura, dobbiamo viaggiare con la macchina del tempo: solo **Giorgio Zampori**, infatti, glorioso ginnasta milanese d'origine, ma che la Leonessa ha presto adottato, può competere, potendosi ancora fregiare del titolo di atleta bresciano più medagliato ai Giochi Olimpici. Con le sue cinque medaglie, infatti, quattro d'oro e una di bronzo, conquistate tra il 1912 e il 1924, guarda ancora tutti dall'alto, anche se il suo primato incomincia a vacillare.
In punta di fioretto, infatti, sta avanzando con una certa pericolosità **un fuoriclasse della scherma italiana**, un predestinato che già all'età di 18 anni è riuscito a conquistare il suo primo titolo europeo di fioretto individuale ed a squadre. Un atleta ormai affermato che, dopo le due medaglie (un oro e un bronzo) conseguite ad Atene nel 2004, è tornato dalla 30a edizione dei Giochi, quelli di Londra, con la sua terza medaglia: **uno strepitoso oro conseguito nel fioretto maschile a squadre**.
Stiamo parlando di **Andrea Cassarà**, talento della scherma nazionale, a cui abbiamo chiesto come sono andati gli ultimi Giochi, come sia riuscito a convivere con un problema tanto fastidioso, quanto debilitante, come la **toxoplasmosi** e come procedono gli allenamenti in vista dei prossimi importanti impegni, su tutti la prossima Olimpiade di Rio in programma nel 2016.

Andrea Cassarà alle Olimpiadi di Londra

Andrea, è un piacere ritrovarti. Innanzitutto come stai?

Direi meglio, grazie. Il peggio è passato. Dopo i Giochi Olimpici di Londra ed una meritata vacanza, ho ripreso ad allenarmi. Ci voleva una pausa dopo un periodo di attività molto intenso.

Durante le Olimpiadi hai dovuto convivere con la toxoplasmosi, una malattia infettiva che credo ti abbia condizionato non poco sia dal punto di vista sia fisico, che mentale. Non è così?

Purtroppo sì. Avendo contratto questa infezione per un'intossicazione alimentare, non ho potuto allenarmi al meglio. Solitamente si tratta di una cosa di cui nemmeno ci si accorge, perché la toxoplasmosi si manifesta, generalmente, in forma asintomatica o con sintomi lievi. Nel mio caso, invece, dovendo sostenere grossi carichi di lavoro, non è stato così.

Quali sintomi hai percepito maggiormente?

Facevo fatica ad alzarmi dal letto dopo il risveglio, mi sentivo spesso stanco e debilitato. Tutti sintomi riconducibili alla mononucleosi, che, se fossi stato un normale impiegato d'ufficio, magari, non avrei neppure rilevato.

A giudicare dai risultati, però, direi che te la sei cavata bene ugualmente...

Sono felice, perché ho dato davvero tutto. La conquista dell'oro a squadre è stata straordinaria. Nella gara individuale, invece, ho patito una condizione atletica deficitaria, anche se sono fiero di dove sono arrivato.

Come procede il decorso di questa malattia?

Direi molto bene. Da quando sono in cura dal prof. Francesco Castelli, Responsabile del reparto Malattie Tropicali e di Importazione degli "Spedali Civili", mi sento molto meglio. Mi ha seguito con cura e dedizione, visitandomi in più di un'occasione e costringendomi ad un riposo "forzato" di cui oggi comprendo il senso. In seguito mi ha sottoposto a diversi esami e la fase critica sembra del tutto superata.

Hai già ripreso ad allenarti?

Sì. Mi sono sottoposto ad alcuni test per valutare il mio stato di forma. Sto svolgendo un lavoro di ricondizionamento muscolare a titolo precauzionale, che mi consente di recuperare senza eccedere troppo. Nelle prossime settimane conoscerò meglio il mio attuale stato di forma.

Ti aspetta un primato tutto bresciano da raggiungere...

È vero. Considero le quattro medeglie di Giorgio Zampori il mio punto d'arrivo. Ci terrei molto, infatti, al titolo di bresciano più medagliato di sempre nei Giochi Olimpici. Ma, prima di Rio 2016, mi attendono altri impegni sportivi ugualmente importanti a partire dai prossimi Mondiali. Le Olimpiadi catalizzano sempre maggiore importanza, ma vi sono altre manifestazioni ugualmente difficili ed impegnative.

Pur avendo davanti a te ancora tanti anni d'attività, non hai mai escluso un futuro da allenatore. Non è così?

Sì, mi piacerebbe molto, una volta terminata la mia carriera da schermidore. Mi piacerebbe allenare, magari restando a Brescia, una città a cui sono molto legato e per la quale, in futuro, non mi dispiacerebbe affatto ricoprire anche un ruolo istituzionale nel mondo dello sport.

La scherma non ha ancora raggiunto i livelli di altri sport nazionali molto seguiti, ma sta crescendo. Che importanza hanno i Corsi per avvicinare i ragazzi alla pratica di questa disciplina sportiva?

Rispetto ad altri sport, la scherma è decisamente meno popolare. I Corsi, però, attivati dai vari Comuni, come per esempio Brescia, denotano un'attenzione ed una sensibilità differente nei confronti di questo sport. L'impegno è massimo per scovare giovani promettenti, ma anche meno giovani ugualmente felici di praticare la scherma.

Quali dovrebbero essere i plus di una scuola di scherma?

Il nostro lavoro deve essere di alto livello in primis, perché rappresenta un valore aggiunto per la nostra città e poi per individuare e valorizzare nuovi talenti, facendoli, magari, diventare i campioni di domani. Divulgare la pratica di questo sport, a livello agonistico o amatoriale, deve restare il nostro primo obiettivo.

PSICOLOGIA

dott. **Brian Kristian Vacchini Giampaoli**
psicologo

Come gestire *il "capo"*

Una sfida legata all'importanza del benessere sul posto di lavoro.

Quello lavorativo è un ambito di grande interesse per gli psicologi in quanto la maggior parte delle persone trascorre circa **un terzo delle propria vita sul posto di lavoro**. Esso, infatti, entra a far parte dell'**identità di ognuno di noi** così profondamente che spesso **il passaggio al periodo di pensionamento è molto difficile**, poiché costringe a reinventarsi e riformulare la propria identità.
Le criticità legate al mondo del lavoro si possono riscontrare sia negli elevati livelli di **stress dovuti alla competizione tra colleghi**, sia al **rischio di licenziamento**, purtroppo molto alto in questo periodo di crisi. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, le difficoltà sono legate alla relazione con il proprio **capo**.

Come si può imparare a gestire il tipico "capo" difficile?

Gestire con successo un capo difficile è **una sfida complessa, ma non impossibile**. La prima cosa da fare è comprendere **le ragioni** per le quali il vostro superiore è effettivamente "difficile". Quasi sempre i comportamenti di queste persone sono il risultato di **un sovraccarico di stress**, più che tratti veri e propri del loro carattere e le possibilità di modificarli, in questo caso, sono buone. Appare, invece, più

complesso cambiare una situazione in cui i comportamenti attuati dal direttore riflettono **uno stile cronicamente ostile e abusante**, indipendentemente dall'ammontare di stress sul posto di lavoro.

- Una delle possibili soluzioni per vederci più chiaro in questi casi è **una rapida consulenza con il responsabile delle risorse umane** o una figura di riferimento simile, che sia in grado di mostrarvi la situazione da un'altra prospettiva;
- In secondo luogo dovrete imparare a **gestire le vostre emozioni negative** suscitate dal suo comportamento, così come l'alto tasso di stress che ne può derivare, in modo da **non incappare in soluzioni che cadano a vostro svantaggio** (ad esempio contrattaccare il capo, fare dell'ostruzionismo o altro). Una recente ricerca dell' European Foundation for the Improvement of Living Conditions ha rilevato come il 41% dei lavoratori italiani soffra, infatti, di **eccesso di stress**. Per fortuna vi sono metodi con cui affrontarlo e le ricerche di R.J. Davidson hanno dimostrato come **le tecniche di rilassamento** (ad esempio il Training Autogeno) diminuiscono i danni causati dello stress e accelerano la ripresa dell'organismo;
- Un terzo aspetto da tenere presente è **la comunicazione**. Sapersi esprimere in modo adeguato, con dei modi garbati, ma sempre nel rispetto della propria persona e dei propri limiti crea, infatti, un'atmosfera adeguata in cui la ricerca della soluzione ai problemi è più rapida e fruttuosa.

Come comportarsi se ci si sente ingiustamente criticati dal proprio "capo" e qual è il modo migliore per affrontarlo?

Il punto fondamentale è poter "**discutere le vostre preoccupazioni**", non "affrontare" il capo.
La differenza sta nella capacità di portare avanti il proprio punto di vista in **un clima di serenità** e senza ostilità, in modo da maneggiare le proprie lamentele senza danneggiare ulteriormente la relazione con lui/lei.

Qual è il modo migliore di rispondere al biasimo del "capo"?

Provate a vedere **le critiche come preziose informazioni su come poter fare meglio e non come degli attacchi personali.** Separate il vostro io-quotidiano dal vostro io-lavoratore, in modo da **controllare i vostri impulsi e non reagire in modo emotivo o difensivo.** Per quanto appaia difficile le prime volte è, in realtà, una questione di abitudine e, col tem-

po, imparerete a vedere le critiche come una possibilità di lavorare insieme. Immaginatevi come partner del vostro capo in questo piano di sviluppo, piuttosto che come vittime in una lotta di potere.

Dalla parte del "capo":

Come si possono aiutare i propri impiegati a diminuire gli agenti stressanti ed a stare meglio sul posto di lavoro?

È fondamentale sapere che, quando i dipendenti si sentono meno vittime di circostanze fuori dal proprio controllo, si sentono anche più capaci. **Una comunicazione chiara**, con cadenza regolare all'interno dell'azienda, sia sull'andamento della stessa che sullo stato delle carriere, aiuta a **responsabilizzare gli individui** rendendoli più competenti sia nella gestione diretta dello stress che nella crescita dello "**spirito aziendale**".

Nonostante sia impossibile dare delle garanzie di sicurezza relative ai posti di lavoro, le ricerche hanno dimostrato come gli impiegati, che dispongono di **maggiori informazioni circa il loro futuro**, tendano ad avere **tassi più bassi di ansia, un rendimento lavorativo più elevato** ed a far fronte in modo migliore alle difficoltà che il tempo presenta proprio perché si sentono meno impotenti.

A volte i lavoratori sono restii a muovere critiche al proprio responsabile. C'è un modo di vincere sia questa paura che quella della punizione?

La probabilità che il timore del castigo si riduca in modo considerevole è strettamente legata alla possibilità di discutere e argomentare data ai propri dipendenti. **Evitare un atteggiamento rabbioso e di superiorità** faciliterà un clima di comunicazione diplomatica e una programmazione più efficace.

Qual è il modo migliore per trattare lo stress e la tensione che nascono sul posto di lavoro?

Purtroppo **non esistono soluzioni univoche**, in quanto ciò che crea stress ad un impiegato potrebbe non crearlo ad un altro. La chiave sta nel conoscere le diverse variabili che intervengono nella creazione di un ambiente stressante e quali di queste sono effettivamente presenti nel contesto specifico. **Una valutazione dell'ambiente lavorativo**, compiuta da un esperto del settore, evidenzierà tutti questi aspetti e, una volta identificate le vulnerabilità, sarà possibile definire delle **strategie manageriali** con cui farvi fronte, riducendo così tutti quei sintomi che sono causati dallo stress lavoro-correlato come **il tasso di assenteismo, le difficoltà relazionali o anche la bassa qualità nelle prestazioni.**

Dott. ***Brian Kristian Vacchini Giampaoli***
Referente Territoriale dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia
Membro del Comitato Etico degli Spedali Civili di Brescia
Cell: 340 2785657
E-mail: giampaoli@psicologiabrescia.it
www.psicologiabrescia.it

FIBRA1. LA CULTURA DEL B

IL GUANCIALE PIÙ ADATTO, IL RIPOSO MIGLIORE.

Lattice

MOD.
TRADIZIONALE E ERGONOMICO

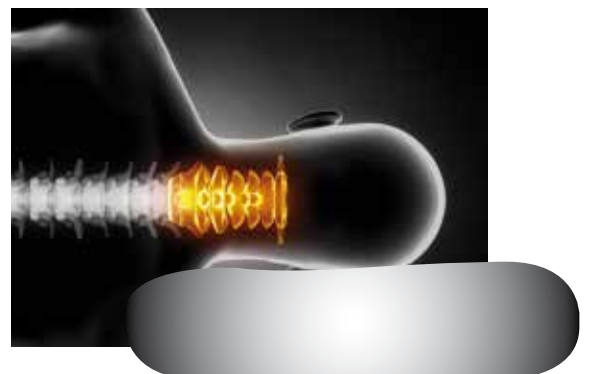
Il guanciale in lattice è la soluzione ideale per chi cerca un supporto indeformabile, confortevole e sostenuto. Esercita la giusta spinta elastica man mano che il nucleo viene sottoposto a maggiore pressione.
Ha un'igienica aerazione grazie ai fori passanti della struttura.

Poliuretano-Termosensibile

MOD.
TRADIZIONALE E ERGONOMICO

L'avanzata tecnologia permette l'utilizzo di materiali confortevoli e intelligenti, in grado di mutare il proprio grado di accoglienza in rapporto al peso e al calore del corpo umano. Leggeri e comodi, i guanciali termosensibili assicurano un sostegno calibrato alla consistenza del capo nel rispetto della postura cervicale.

Quei fastidiosi dolori cervicali

Molti sono i fattori che determinano la scelta del giusto guanciale.
Attraverso i consigli del fisioterapista e del preparato staff Fibra1 è possibile provare più modelli per individuare la soluzione migliore.
I guanciali oggi sono strumenti specifici studiati per fornire il sostegno più adeguato durante le ore di sonno e per conferire sollievo alla zona cervicale.

UON RIPOSO.

Naturali: Lana-Cotone-Lino

Guanciali in lana, cotone o lino, prodotti 100% naturali. Imbottiti con cura per consentire un comfort adeguato alle necessità di riposo. Disponibili in differenti gradi di morbidezza, dal più soffice al più rigido, rappresentano la scelta ideale per chi preferisce un guanciale tradizionale e termoregolatore.

Piumino

Guanciali realizzati con soffici piume d'oca capaci di garantire un supporto avvolgente e morbido per la testa, adattandosi alla forma del collo.
Nel rispetto di un'antica tradizione, ma prodotti secondo i più avanzati sviluppi tecnici.

PSICOLOGIA

dott.ssa **Laura G. Donati**
psicologa clinica, specializzanda in Psicoterapia sistemico-relazionale

Famiglie di oggi,
problemi di sempre

La famiglia è quel piccolo mondo da cui veniamo che protegge, distrugge, coccola, ferisce, accoglie, rattrista, riscalda, istruisce e aiuta; è il luogo dove torniamo sempre, il luogo da dove vogliamo fuggire per poi poterne creare uno tutto nostro, il luogo dove parte di noi continua sempre a vivere.

Inizio questo articolo con un invito ai lettori: "**Provate a disegnare o a definire cosa intendete per famiglia!**"
Incuriosita, ho cercato la definizione di famiglia sia sul vocabolario, sia in internet. Il risultato è stato il seguente: "**Nucleo fondamentale della società umana costituito da genitori e figli**" e "**Essere sposato specialmente con figli**".
Fino agli anni '60 la famiglia nucleare costituiva la famiglia per eccellenza. Le altre derivazioni, a seguito di separazioni, morti o seconde nozze, erano considerate una deviazione dalla norma.
I risultati della ricerca socio – demografica documentano, però, che **oggi in Italia la famiglia nucleare non può più costituire l'unico modello di riferimento**. Nuove forme familiari sono in costante crescita, eppure la nostra cultura a volte le giudica "mancanti" e "problematiche", perché continua a confrontarle con la famiglia tradizionale.

> *"La famiglia è un collegamento con il nostro passato e un ponte verso il nostro futuro"*
> A. Haley

La comunicazione efficace

Uno dei principali problemi che accomuna tutti i tipi di famiglia riguarda la comunicazione.
Ognuno di noi porta con sé **un bagaglio d'esperienza**, che gli fa analizzare il mondo in modo diverso dagli altri, quindi, immaginate che scompiglio si crea in famiglia, dove, invece, **ognuno vuol far valere la propria visione della realtà.**
Nella vita familiare di tutti noi c'è stato un momento in cui **avremmo voluto dire qualcosa**, ma non siamo riusciti a trovare le parole, il modo o il momento giusto per farlo.
Nella comunicazione familiare il dialogo, l'ascolto e l'attenzione sono gli elementi fondamentali per la

crescita, lo sviluppo e la maturità della famiglia.
Per instaurare **una comunicazione efficace** è importante partire da una dimensione di ascolto, prestando attenzione alle emozioni ed alle opinioni che ognuno può esprimere. E' una modalità di comunicazione, che **va costruita quotidianamente e con pazienza**, cominciando dai primi scambi verbali e non verbali.
E' fondamentale **prendere seriamente quello che dice il bambino, che ha bisogno di essere ascoltato attentamente e non superficialmente.** L'essere sempre interrotto o criticato non gli permette di acquisire sicurezza e di sviluppare un buon livello di autostima, ma, anche dargli sempre ragione e lasciarlo parlare continuamente non gli permette di sviluppare un proprio senso critico. Il sostegno maggiore è dato dall'essere ascoltato, dal sentirsi compreso ed appoggiato e dalla possibilità di confrontarsi con l'adulto quando questi ha un'opinione diversa dalla sua.
Nella famiglia, il dialogo e il confronto rappresentano **un mezzo per creare senso di fiducia, affetto e appartenenza.**

Adolescenza e conflitti

Una fase dello sviluppo, che mette a dura prova la comunicazione fra genitori e figli, è **la fase adolescenziale.** La conflittualità dell'adolescente si esprime all'interno della famiglia attraverso nuove e diverse forme di comunicazione sia verbali, come silenzi, aumento dei conflitti e provocazioni, che non verbali, come modo di vestire e di atteggiarsi, rapporto con il cibo e modalità di gestire gli spazi personali.
La comunicazione fra genitori e figli può, quindi, **diventare difficile**, i genitori possono sentirsi insicuri, poco informati, ed i figli possono sentirsi incompresi, non ascoltati, e non trovare argomenti da condividere.
Per i genitori è importante **essere flessibili e cambiare le modalità comunicative** in base all'età e cercare di utilizzare una comunicazione funzionale basata su **un ascolto empatico e non giudicante**.

Il sostegno dello psicologo

Nell'ambito della comunicazione familiare **l'intervento psicologico** propone percorsi di approfondimento e miglioramento degli stili educativi attraverso **un coinvolgimento attivo e concreto.** Partendo dalle situazioni di difficoltà quotidiana, si possono individuare dei metodi per facilitare la comunicazione nel rapporto con i familiari, entrare in empatia con loro, acquisire abilità nell'ascolto e nella riformulazione dei messaggi, saper esprimere i sentimenti, negoziare le regole, la disciplina, educare alla gestione dei conflitti, ecc.

PSICOLOGIA

dott.ssa **Laura G. Donati**
psicologa clinica, specializzanda in Psicoterapia sistemico-relazionale

Il professionista *al posto giusto*

*Della salute mentale si occupano vari professionisti e proprio per questo nell'immaginario comune c'è **un po' di confusione.** Quali sono le differenze tra **psicologo, psicoterapeuta, psichiatra e psicoanalista**? E cosa fanno con esattezza?*

Quante volte mi è capitato di vedere espressioni scettiche e di stupore, quando dico che sono psicologa. E quante volte mi è capitato di sentirmi dire: "**Ti auguro di lavorare, ma spero di non averne mai bisogno**" oppure: "A me non serve, però avrei io qualcuno da mandarti!" Per non parlare della frase, che, forse, ho sentito dire più spesso o che ho visto stampata sulle facce di chi scopre che lavoro faccio: "Non sono mica matto" o ancora: "Oddio Non dirò più niente in tua presenza. Chissà cosa pensi di me!".

Ma vi posso assicurare che, anche se sono psicologa, non ho né superpoteri, né tantomeno giudico chi chiede il mio aiuto, anzi!

La parte più forte di noi

Purtroppo è molto diffusa **una visione distorta di questa professione**. E' importante, invece, capire che non c'è niente di magico o misterioso in ciò che faccio.

*Psicologo e paziente sono semplicemente due persone che s'incontrano ed **in questa relazione una delle due ha delle competenze in più per aiutare l'altro ad aiutarsi**.*

Nell'istante, in cui si chiede aiuto, si sta attivando **la parte più forte di noi stessi** e non la più fragile, come comunemente si pensa. Riconoscere un proprio mo-

mento di difficoltà e rivolgersi ad uno psicologo vuol dire **essere consapevoli di sé**, valutare i propri limiti e sentire la necessità di trasformarli in risorse.

Lo psicologo

Possono essere molti **i motivi** per chiedere una consulenza psicologica. Ogni persona può sperimentare **stati di disagio** in varie condizioni della propria vita: momenti legati alle problematiche della crescita, difficoltà di rapporto con gli altri, l'interruzione di una relazione, il cambiamento di un lavoro, un lutto, una malattia, il rapporto con i figli, col partner, ecc.

Quando alcune situazioni diventano difficili da gestire, o quando non si riesce a modificare le strategie per affrontare i problemi, l'effetto è **uno stato di disagio**, più o meno importante, che si esprime sempre attraverso le emozioni ed i sentimenti: **ansia, rabbia, vergogna, paura, tristezza, sfiducia, senso di colpa, rancore, gelosia, ecc.**

Lo psicologo può aiutare una persona ad interrogarsi sui motivi del proprio disagio diventando un "**esperto delle emozioni**", cioè una figura professionale in grado di aiutare a fare il punto della situazione, a gestire le emozioni spiacevoli ed a recuperare le proprie risorse per affrontare i problemi.

Dallo psicologo, poi, non si va per sempre. Spesso mi chiedono "Dottoressa, quanto tempo ci vuole?" e io rispondo: "Ci vuole il tempo necessario". Dipende da quanto uno è **disposto a mettersi in discussione** ed a "rivisitare" certe aree e modalità della propria esistenza quotidiana che non gli permettono di vivere al meglio.

Lo psicoterapeuta

Le attività dello psicologo sono svolte anche dallo psicoterapeuta, che, in più, può fare **psicoterapia**. Lo psicoterapeuta si occupa, cioè, di **disagi psicologici più gravi**, utilizzando tecniche d'intervento specifiche. Per esercitare tale professione è necessario prima essere uno psicologo ed, in seguito, frequentare **una Scuola di specializzazione di 5 anni**.

Lo psichiatra

Lo psichiatra, invece, è un medico e, per diventarlo, è necessario conseguire la specializzazione in psichiatria. Rispetto allo psicologo e allo psicoterapeuta l'intervento dello psichiatra è di carattere più medico e tende alla cura attraverso **la terapia farmacologica** o abbinando **la farmacoterapia alla psicoterapia.**

Lo psicoanalista

Lo psicoanalista è, forse, la figura popolarmente più nota. In tutte le vignette troviamo sempre il paziente sdraiato sul lettino e alle sue spalle lo psicoanalista che prende appunti in silenzio. In realtà la professione di psicoanalista in Italia non è contemplata in nessuna legge dello Stato. In altre parole, **lo psicoanalista deve essere uno psicoterapeuta o uno psichiatra**. Ciò che lo differenzia dagli altri è il tipo di modello e le tecniche d'intervento che sono di **origine freudiana**.

Spero abbiate capito che **chiedere aiuto ad una persona competente** può essere solo **un'opportunità per vivere meglio!**

ANZIANI

dott.ssa **Sara Tironi**
Gruppo di Ricerca Geriatrica - Brescia

Quando dormire
toglie il respiro

*Secondo stime recenti circa **il 50% delle persone con più di 65 anni soffre di un sonno patologico.** Con l'avanzare dell'età è ampiamente dimostrato che i disturbi del sonno tendono ad aumentare.*

La Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno

Alla base di questo fenomeno troviamo molte cause, tra cui la **Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno** (Obstruction Sleep Apnea Syndrome – OSAS). Chi soffre di questa malattia può manifestare **russamento**, **respirazione con la bocca**, **risvegli frequenti** ed **agitazione notturna**. Inoltre, durante la giornata, la persona può lamentare **sonnolenza** dopo i pasti principali e nelle prime ore della giornata, stanchezza, disturbi della concentrazione, della memoria e della sfera sessuale.

Tranquillizziamo i lettori affermando che non tutti coloro che russano sono affetti da Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno!

Il russamento è un rumore respiratorio causato dall'aria che, passando veloce contro le parti molli delle vie aeree, le fa vibrare. Nel sonno, per la posizione assunta dal corpo ed il rilassamento dei muscoli che mantengono pervie le vie aeree, si determina **una fisiologica riduzione del calibro delle prime vie aeree**.

Se le vie di passaggio dell'aria sono ridotte di calibro o ostruite, i muscoli dovranno fare più fatica a far passare l'aria; per compensare ciò, il

diaframma dovrà far aumentare la velocità dell'aria per consentire una sufficiente ossigenazione. Ciò si ottiene aumentando la forza di aspirazione dell'aria con una fatica maggiore proprio quando anche il muscolo diaframma dovrebbe riposarsi. In queste condizioni **il flusso di aria può ridursi di oltre il 50% (ipopnee) o arrestarsi per alcuni secondi (apnee).**

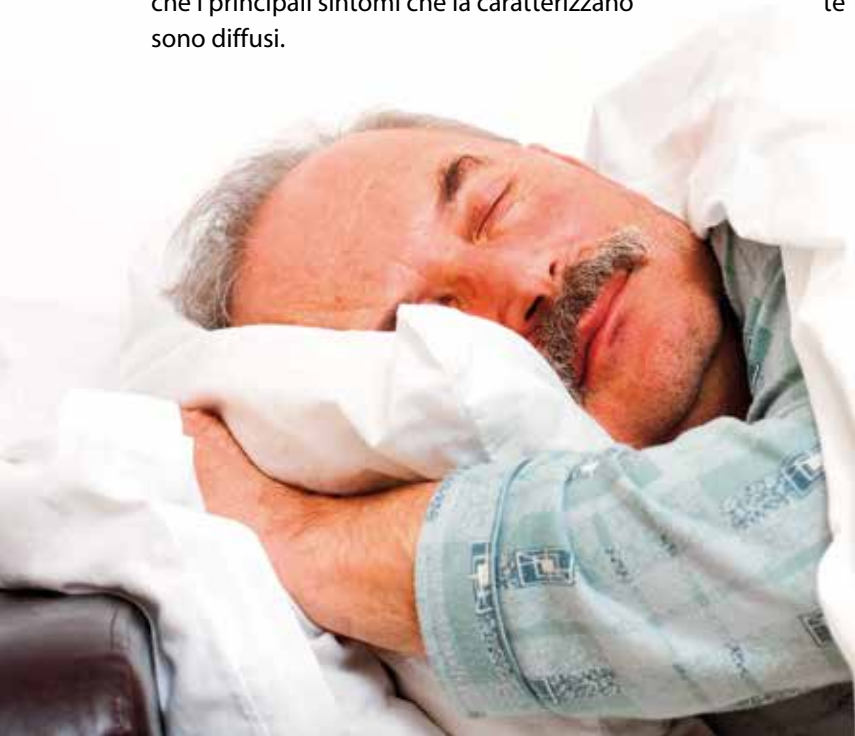
Un disturbo da non sottovalutare

Per **apnea notturna** si intende **una pausa respiratoria di più di dieci secondi**, che insorge durante il sonno. I principali fattori di rischio sono le modificazioni fisiologiche dell'invecchiamento, riguardanti la conformazione del palato molle, della faringe o del naso, e soprattutto l'obesità addominale.

Nonostante molti studi ne attestino la grande diffusione nella popolazione anziana, **l'OSAS è molto spesso ignorata da chi ne è affetto.** Questo perché i principali sintomi che la caratterizzano sono diffusi.

Come si effettua la diagnosi

Fare diagnosi è possibile, grazie ad un esame chiamato **polisonnografia**, lo strumento più utile e diffuso. La polisonnografia deve essere prescritta dal medico curante dopo una visita accurata ed una buona anamnesi, eventualmente supportate da semplici esami strumentali, che possono identificare la causa scatenante delle apnee. **Fare diagnosi è fondamentale perché permette di prevenire o di controllare le complicanze di questa sindrome**, quali l'ipertensione arteriosa e, nel tempo, la sofferenza cardiaca. Una volta diagnosticata, il medico può consigliare **un programma terapeutico** che si basa sul controllo alimentare ed il calo di peso, attività fisica, e la corretta posizione durante il sonno (laterale).

Uno stile di vita sano e controlli medici regolari, inoltre, sono la prima risorsa per prevenire l'insorgenza della sindrome stessa, tanto diffusa quanto sottovalutata.

Actigrip
12 compresse

€ 5,64
€ 7,52* 25%

Aspirina C
20 compresse effervescenti

€ 6,97
€ 8,20* 15%

TachifluDec
10 bustine limone o limone e miele

€ 5,00
€ 6,30* 20%

Calyptol inalante
10 fiale 5 ml

€ 5,15
€ 6,90* 25%

Fluimucil
tosse sedativo sciroppo 200 ml

€ 6,15
€ 8,20* 25%

NeoBorocillina
Gola Dolore spray 0,25% 15 ml

€ 6,24
€ 7,80* 20%

NeoBorocillina
Gola Dolore 16 pastiglie senza zucchero

€ 5,15
€ 6,90* 25%

Benagol
16 pastiglie gusti vari

€ 4,65
€ 6,20* 25%

Alovex
gel protezione attiva 8 ml

€ 8,24
€ 9,70 15%

Lasoactive
gel 10% 50 g

€ 7,32
€ 9,15* 20%

Voltadvance
20 buste 25 mg

€ 7,12
€ 8,90* 20%

Fastum Antidolorifico
gel 1% 50 g

€ 6,65
€ 8,32* 20%

Yovis
10 b

€ 9,43

Somatoline Cosmetic
Lift-Effect anti-age collo e décolleté 50 ml

€ 32,80
€ 41,00 20%

Somatoline Cosmetic
Lift-Effect anti-age corpo 200 ml

€ 36,80
€ 46,00 20%

Defence Man
schiuma da barba 200 ml

€ 8,90
€ 10,95 18%

Le offerte di

FarmaciaINsieme

Si Cura di Te

Offerte valide dal 01/11/2012 al 31/12/2012 e fino ad esaurimento scorte - *prezzo al pubblico consigliato

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Roberto Bellucci**
Direttore di Oculistica Ospedaliera - Ospedale ed Università di Verona

L'occhio secco:
un disturbo frequente e trascurato

Il liquido lacrimale, che bagna la superficie dei nostri occhi, è prodotto dalle **piccole ghiandole lacrimali** accessorie presenti nella congiuntiva, la membrana che copre la parte colorata dell'occhio. **Le lacrime del pianto emozionale**, invece, provengono dalla **ghiandola lacrimale principale**, che non svolge alcuna attività nel mantenere continuamente umida la superficie dell'occhio. Dopo aver esercitato la sua azione, il fluido lacrimale viene raccolto da due forellini di scarico, situati sul bordo delle palpebre nei pressi del naso, che vengono detti "punti lacrimali". Da lì il canale naso-lacrimale porta le lacrime nel naso.

La Sindrome dell'occhio secco

I nostri occhi stanno bene quando sono bagnati. Se la lacrimazione è adeguata non avvertiamo alcun disturbo né di giorno né di notte e la vista è al suo massimo. Al contrario, quando l'idratazione è scarsa, comincia tutta una serie di disturbi, che vanno dal **fastidio intenso** alla sensazione di occhi **stanchi**, dal **bruciore locale** all'**annebbiamento della vista**, dall'**arrossamento oculare** alla **secrezione pastosa**, che prendono tutti insieme il nome di "**Sindrome dell'occhio secco**".

I disturbi

Il disturbo più tipico è la comparsa improvvisa di **un dolore trafittivo "pungente"**, che è dovuto a microdanni della superficie della cornea (la membrana trasparente dell'occhio). Questo dolore dura poco, perché provoca pianto, cioè l'entrata in funzione della ghiandola lacrimale principale, e l'episodio si risolve. Poiché di notte la secrezione lacrimale si riduce, è spesso **di notte** che compaiono i maggiori disturbi. Talvolta vi è anche **una vera riduzione della vista**, provocata dal fatto che la superficie dell'occhio diviene rugosa e non è più liscia come dovrebbe essere.
Per fortuna i danni permanenti della visione sono molto rari e riguardano soprattutto soggetti in cui la secchezza è molto accentuata e per i quali sono disponibili terapie speciali. Generalmente l'occhio secco si limita a causare disturbi e disagi, purtroppo spesso permanenti, ed è un frequente motivo per il quale ci rivolgiamo all'oculista.

Le cause

Ma quali sono le cause dell'occhio secco e come si possono ridurre i disagi? La secchezza oculare è **più frequente nelle donne** che negli uomini ed au-

menta con l'abbassarsi degli ormoni e, quindi, con **la menopausa**. Viene accentuata da molti **interventi chirurgici** agli occhi, come, ad esempio, quello per la cataratta. Inoltre **i cambiamenti climatici** con la riduzione delle piogge e dell'umidità ambientale (vi ricordate la nebbia?) hanno moltiplicato le persone che ne soffrono. Anche il desiderio di ambienti di vita e di lavoro privi di umidità e l'invecchiamento della popolazione hanno un ruolo importante. Vi è, poi, una parte di soggetti che soffrono di forme particolari di occhio secco, associate a **malattie reumatiche**. La **sindrome di Sjogren** associa occhio secco a bocca secca ed è spesso considerata vicina all'artrite reumatoide.

I rimedi

L'oculista consultato procede ad una visita, che valuta lo stato della superficie dell'occhio e può anche misurare lo stato della lacrimazione con test specifici. Il più comune è **il test di Schirmer**, che consiste nell'applicare all'occhio una strisciolina di carta bibula, che viene impregnata dalle lacrime più o meno a seconda della quantità delle lacrime stesse, ma ve ne sono molti altri che vengono impiegati secondo diverse indicazioni cliniche. Una volta confermata la diagnosi, riceveremo **un collirio che dovrebbe sollevare i disturbi**. Erano 2 o 3 i colliri lubrificanti 40 anni fa, oggi sono più di 100! Chiara indicazione della maggiore diffusione del problema. Sono per lo più colliri da banco, non a carico del SSN se non in rare eccezioni.

Oltre alle terapie in colliri, esistono alcune misure che possono aiutarci. Se siamo **donne**, possiamo consultare **un ginecologo per un controllo dello stato ormonale**, ed, in qualche caso, riceveremo una terapia per bocca.

Inoltre possiamo **umidificare l'ambiente in cui viviamo**, ma soprattutto dove dormiamo, ad esempio con umidificatori per bambini. Infine possiamo **bere molta acqua**, anche se la relazione fra quantità di acqua bevuta e umidificazione degli occhi non è certa.

Infine qualche indicazione **sui fattori che possono provocare un peggioramento dei disturbi**: correnti di aria secca, inclusi riscaldamento ad aria ed aria condizionata, viaggi in luoghi secchi come i deserti, viaggi aerei prolungati. In questi casi è meglio munirsi di **una lacrima artificiale**, da applicare all'occorrenza, sia come preventivo che come curativo.

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Franco Pesciatini**
Specialista in Cardiologia, Dietologia, Fisiatria

L'acqua *nell'alimentazione*

*Quando si parla di alimentazione e diete, facciamo sempre riferimento alle calorie, ai principi nutritivi, alle vitamine e anche all'alcool. **L'acqua**, l'alimento più indispensabile all'organismo, senza la quale non potremmo vivere, **è spesso ignorata**.*

Cercherò di fornire utili informazioni, sfatando anche false credenze, rispondendo alle più frequenti domande sull'argomento.

Quanta acqua si deve bere nella giornata?

Con un'alimentazione normale, ai nostri climi, introduciamo approssimativamente 1 litro di acqua legata agli alimenti, bevande escluse; circa ½ litro viene prodotta dal metabolismo degli alimenti; ne eliminiamo circa 1 litro e mezzo con le urine e con le feci, mezzo litro circa con il sudore e 300 cc con la respirazione. Da un rapido calcolo, tra entrate e uscite, deriva che **si dovrebbe bere almeno un litro e mezzo di acqua**; questa quantità deve essere, però, **modificata secondo la temperatura dell'ambiente esterno e l'attività fisica svolta**. Se la temperatura esterna è elevata ed il lavoro muscolare è intenso, **è necessario bere molto di più,** perché aumentano le perdite con la sudorazione. Ad assicurarci, tuttavia, il costante equilibrio fra l'acqua introdotta e quella eliminata provvede **la sete**.

La sensazione di sete è, infatti, la migliore misura della necessità di acqua del nostro organismo.

Teniamo, però, presente che, mentre può essere pericoloso bere poca acqua, specialmente per gli anziani, berne molta non comporta alcun inconveniente.

Si deve bere acqua durante o lontano dai pasti?

E' indifferente. L'acqua bevuta a stomaco vuoto, lontano dai pasti, provoca **una diuresi più rapida**, mentre l'acqua bevuta durante il pasto **viene eliminata più lentamente.** L'acqua tiepida viene svuotata dallo stomaco più rapidamente di quella fredda, in quanto il calore favorisce il passaggio del contenuto dello stomaco nell'intestino, stimolando la pe-

ristalsi gastrica. Non vi è, invece, assolutamente alcuna differenza in apporto calorico, perché **l'acqua sia naturale che gassata non produce calorie.**
La credenza che bere acqua durante i pasti rallenti la digestione per la diluizione dei succhi gastrici della digestione ha scarso fondamento, se la quantità della stessa non è particolarmente abbondante. La diluizione dei succhi gastrici viene compensata, oltre che dal lieve effetto stimolante delle acque gassate, dall'azione emolliente dell'acqua stessa sui cibi, che ne favorisce la digestione.

Da tenere presente che **le acque gassate**, stimolando la produzione di succhi gastrici digestivi, non sono indicate in caso di gastrite, ulcera o aerofagia.
E' buona norma, soprattutto quando si segue un regime alimentare ipocalorico, **sorseggiare acqua lentamente e spesso.**

L'acqua fa ingrassare?

L'acqua, come già detto, a differenza di proteine, zuccheri e grassi **non produce calorie**. Inoltre l'acqua bevuta in eccesso viene eliminata con le urine. E', pertanto, **priva di fondamento la credenza che l'acqua faccia ingrassare**. Bere poco non serve a perdere peso.

***Anche l'uso di diuretici è assolutamente da bandire nelle diete ipocaloriche**, perché il calo di peso, dovuto all'incremento della diuresi, **è solo transitorio** ed il peso perso con l'acqua viene prontamente recuperato.*

Un organismo in buona salute non trattiene acqua di riserva, come può succedere con le calorie; pertanto, **per dimagrire, si devono perdere grassi, non acqua**.

L'acqua e gli anziani

Concluderò con **un'importante raccomandazione per le persone anziane**, nelle quali può alterarsi il funzionamento del "**centro della sete**", che si trova nel nostro cervello e riceve i segnali che avvertono l'organismo della necessità di acqua.
E' bene sapere che, se la quantità di acqua del nostro organismo, che rappresenta circa il 70% del totale, cala del 10%, **insorgono le gravi conseguenze di uno stato di disidratazione** (con apatia, cefalea, stanchezza, mucose secche ecc.); una diminuzione maggiore **può mettere anche a rischio la vita**. Pertanto per una persona anziana episodi ripetuti di diarrea o vomito possono essere molto pericolosi per il rischio di disidratazione che possono comportare. E' importante, quindi, che l'anziano, soprattutto nei mesi estivi, quando si perdono liquidi per un'eccessiva sudorazione, provveda a **bere sorseggiando acqua frequentemente, anche se non avverte la sensazione di sete**.

dott.ssa **Antonella Tanzariello**
Biologa Nutrizionista - www.studiotanzariello.it - info@studiotanzariello

La prevenzione dell'obesità
nell'età evolutiva

La gestazione e i primi anni di vita sono periodi critici per lo sviluppo dell'**obesità** e delle sue complicanze. Per questo abbiamo pensato di dare ai genitori alcuni **consigli sulla nutrizione ed i fabbisogni nutrizionali dei più piccoli**, al variare delle diverse età.

1) Gravidanza: viene raccomandata un'alimentazione corretta con controllo dell'aumento di peso nell'ultimo trimestre (periodo in cui si verifica un maggior accumulo di tessuto adiposo nel feto) e con screening del diabete gestazionale;
2) Nascita: l'allattamento materno, se prolungato per almeno 5 mesi, diminuisce la probabilità di obesità successiva, mentre l'allattamento con latte in polvere artificiale nell'infanzia è associato ad alta concentrazione di leptina collegata alla massa grassa nelle età successive;
3) Lattante: si consiglia un ritardo nell'introduzione di cibi solidi, un apporto proteico corretto e soprattutto il rispetto del senso di sazietà (bisogna evitare l'iperalimentazione dei bambini, rispettando il loro senso di autoregolazione);
4) Età successive: è necessario modificare gli apporti dal punto di vista qualitativo (più che quantitativo) attraverso l'educazione alimentare, l'incremento dell'attività fisica e la riduzione della sedentarietà. Evitare il più possibile il consumo di bevande dolci a elevato contenuto di zuccheri, che sono la causa principale dell'incremento calorico, soprattutto perché tendono a rimpiazzare, nell'adolescente, il consumo di latte e calcio.

L'importanza dello stile di vita

Un bambino su due ha la televisione in camera. Un bambino su cinque pratica sport più di una volta a settimana. C'è una correlazione positiva tra ore di visione di tv e sovrappeso, così come c'è una correlazione tra i bambini che dedicano meno tempo all'attività fisica intensa e l'obesità durante l'infanzia e l'adolescenza.

La televisione e l'uso dei videogames hanno contribuito a **uno stile di vita più sedentario**, così come ad **un aumento del consumo di snack e cibi inappropriati**.

Una corretta educazione alimentare dovrebbe partire dalla scuola materna per continuare a tutti i livelli scolastici successivi.

Come si supera il "lavaggio mentale" della tv?

I bambini sono molto condizionati dagli **spot televisivi**, che pubblicizzano cibi e bevande ricchi di grassi o zuccheri. Piuttosto che imporre a vostro figlio gli alimenti sani senza dare spiegazioni, iniziate a parlare col vostro bambino spiegando **l'importanza di frutta, verdura, cereali integrali, ecc.**

Se il bambino non gradisce la frutta e la verdura, può essere utile **coinvolgerlo nell'acquisto**, portandolo al supermercato e scegliendo con lui le varietà che preferisce.

INTERVENTI DI TRATTAMENTO DI BASE: CAMBIAMENTO DELLO STILE DI VITA

Raccomandazioni alimentari	Raccomandazioni per l'esercizio fisico
a. Eliminare tutte le bevande zuccherate (compresi succhi di frutta), e sostituirli con acqua, bevande non caloriche e latte a basso contenuto di grassi	**a.** L'esercizio dovrebbe essere divertente, età-specifico, adeguato alla capacità fisica del bambino e al suo livello di abilità
b. Ridurre l'introito di calorie tanto da produrre un bilancio energetico medio negativo	**b.** Coinvolgere ampi gruppi muscolari per aumentare la spesa energetica
c. Ridurre il consumo di grassi saturi, snacks salati e cibi ad alto contenuto glucidico, compresi dolci, pane bianco, riso bianco, pasta e patata	**c.** Aumentare progressivamente la frequenza, l'intensità e la durata dell'attività fisica
d. Seguire una dieta bilanciata a base di vegetali, frutta, grano intero, fibre, carne magra, pesce e prodotti caseari a basso contenuto di grassi	**d.** Limitare le abitudini di vita sedentarie (TV, videogames, internet)

La prevenzione

Come si può promuovere un ambiente alimentare sano per i bambini?

Le strategie di salute pubblica, mirate alla prevenzione dell'obesità, dovrebbero partire dalla **scuola:** andrebbero rivisti i programmi educativi con la finalità di eliminare le cattive abitudini alimentari. La scuola dovrebbe, inoltre, "ripensare" **il contenuto dei distributori automatici**, sostituendo i cibi grassi e poco salutari con yogurt e frutta fresca.

Come si può incoraggiare l'attività fisica?

Il primo obiettivo è quello di ridurre tutte le attività sedentarie (tv, videogames, ecc) e di sostituirle con **esercizi fisici facilmente accessibili** a ogni età nelle scuole e nelle aree di ricreazione.

Non perdete tempo a cercare lo sport "più adatto" a vostro figlio o quello "più completo": **iscrivetelo ad un Corso che gli piaccia ed in cui si diverta.** Non forzatelo ad un'attività (in

cui il bambino si impegnerebbe comunque per non deludere il genitore), ma cercate di farlo divertire "naturalmente".

Il trattamento dell'obesità

A che età è consigliabile iniziare il trattamento?

La maggior parte delle complicanze e delle malattie legate all'obesità compaiono **in età adolescenziale e in età giovane-adulta**. La comparsa tuttavia di complicanze anche nel bambino ed il maggiore successo terapeutico in età precoce **autorizzano il trattamento anche in epoca preadolescenziale.**

Qual è l'obiettivo del trattamento?

L'obiettivo primario è **ristabilire l'equilibrio tra ingressi calorici e spesa energetica, diminuendo l'apporto di cibi grassi e troppo zuccherati.** Al contempo bisogna intervenire sullo stile di vita, riducendo le ore di televisione e videogiochi solitari ed aumentando sport e attività fisica.

Quale approccio terapeutico deve essere utilizzato inizialmente?

1) Interventi sullo stile di vita - Fondamentale affinché non si ricada nell'**effetto yo-yo** (qualsiasi approccio terapeutico seguito in maniera discontinua porta, nella maggior parte dei casi, **ad un recupero del peso perso**). La dieta ed il programma di attività fisica devono essere, pertanto, coordinati insieme alla famiglia ed all'ambiente del bambino.

2) Approccio alimentare - La diminuzione dell'apporto di calorie è semplice e può essere intrapresa sin da quando il bambino obeso e la sua famiglia sono abbastanza motivati e incoraggiati a cambiare le abitudini alimentari. La riduzione del peso più significativa si raggiunge, però, **attraverso un aumento della spesa energetica**. Una restrizione calorica più rilevante (ad es. una dieta iperproteica) può facilitare una perdita di peso più drastica, ma queste diete sono potenzialmente dannose (deficit vitaminico, di minerali e di micronutrienti fondamentali, ridotto accrescimento e mineralizzazione ossea, ridotta crescita lineare, amenorrea) e vengono sconsigliate.

3) Attività fisica - Lo stile di vita sedentario aumenta il rischio di obesità anche del bambino e predispone a diabete e malattie cardiovascolari, mentre **l'attività fisica**, associata ad una restrizione calorica e una riduzione di grassi nella dieta, **riduce la progressione verso il diabete** in adulti con intolleranza al glucosio (IGT) e limita le malattie cardiovascolari e la mortalità. Il beneficio dell'attività fisica è, inoltre, duplice: dalla riduzione del grasso totale e viscerale, all'aumento della massa magra, che aumenta, a sua volta, il metabolismo, favorendo, la perdita di peso.

Chi deve ricevere una valutazione e un trattamento intensivi?

È importante che sia **il pediatra** ad identificare i bambini in sovrappeso e ad intervenire prima che diventino obesi.
In prima istanza è utile fissare alcuni incontri - sia con i genitori che con il bambino da solo - con **un nutrizionista**, che inizi a dare **consigli nutrizionali di base** (come, ad esempio, eliminare le bevande zuccherate, gassate, il latte intero nei bambini di età superiore a 2 anni; contenere i condimenti grassi; controllare le porzioni; aumentare il consumo di frutta e verdura; ridurre il consumo di cibi precotti; incoraggiare un'attività fisica intensa quotidiana).
Il nutrizionista può incoraggiare il bambino alla **dieta** e può dargli dei semplici strumenti (come la lettura delle etichette degli alimenti) affinché si "autoregoli", cambiando il suo stile di vita. I giovani pazienti con caratteristiche insolite, invece, dovrebbero essere orientati verso **un medico specialista.**

dott. **Claudio Paganotti**
Specialista in Ostetricia e Ginecologia, Istituto Clinico Città di Brescia

Allattamento: *pregiudizi da sfatare*

Una mamma spesso sente raccontare dalle nonne, dai parenti o dalle amiche tante "cose" diverse intorno all'allattamento che possono confonderla. Cerchiamo di fare **un po' di chiarezza** e di sfatare alcuni pregiudizi.

Seno piccolo significa poco latte

La produzione di latte **non dipende dalle dimensioni del seno**, ma dall'azione di alcuni ormoni, come **la prolattina**. Pertanto un seno grosso possiede solo una maggior quantità di tessuto adiposo e connettivo, ma non per questo produce più latte.

Se la madre non ha avuto latte, non l'avrà neppure la figlia

L'allattamento **non segue leggi ereditarie**. Purtroppo spesso questa credenza popolare può far venire meno la fiducia in se stesse ed alle prime difficoltà portare a rinunciare all'allattamento al seno.

Più una mamma è giovane e meno latte avrà

Dopo la pubertà il seno è pronto per la sua funzione, pertanto **anche mamme giovani hanno una normale produzione di latte**. Al contrario, invece, con l'età, il tessuto ghiandolare si riduce e può capitare che chi allatta per la prima volta dopo i quarant'anni incontri qualche difficoltà.

Alcune mamme hanno un latte leggero

Talvolta l'aspetto "acquoso" del latte maturo può ingannare e portare a pensare che non sia nutriente. In realtà **non esiste un latte leggero o povero**: se il bimbo non cresce regolarmente, non dipende da un latte acquoso, ma da una produzione scarsa.

Quando un bimbo mette i primi dentini, è segno che bisogna smettere di allattare

Il latte materno si modifica con il tempo adeguandosi alle necessità di crescita del lattante. **Dopo il 4-5 mese di vita il bimbo può assimilare anche alimenti diversi dal latte**: infatti, in questo periodo, inizia la fase della **dentizione**. Comunque **il latte rimane un buon alimento da integrare** con le prime pappe. Inoltre il bimbo, succhiando, non "morsicherà" il seno materno, perché pone la lingua tra l'areola mammaria ed i dentini inferiori.

Allattare con il biberon rende i bambini grassi

Se il latte artificiale non è troppo concentrato, se non si incoraggia il neonato a bere di più di quello che vuole e se non si somministrano bevande dolci, un bambino allattato al biberon **non dovrebbe essere più grasso di uno allattato al seno**.

Un bambino può mangiare troppo durante una poppata

Un neonato **impara presto ad autoregolarsi**, quindi può capitare che durante una poppata mangi con voracità e ad una successiva mangi di meno, ma questo **non deve assolutamente preoccupare la mamma.**

Allattare al seno rende i capelli più fragili

I capelli della mamma risentono dei cambiamenti ormonali legati alla gravidanza. Dopo il parto entrano in una naturale fase di ricambio, che **ne giustifica una certa perdita**. Questo accade indipendentemente dall'allattamento al seno o meno.

Allattare rovina il seno

Durante la gravidanza il seno aumenta fino a raggiungere il massimo volume al momento della montata lattea. Il timore di ritrovarsi alla fine dell'allattamento con un seno più piccolo e meno sodo non è una conseguenza dell'allattamento al seno. Anche chi allatta con il biberon non evita queste modificazioni del volume e della consistenza. Anzi, l'azione di svuotamento e di riempimento del seno può costituire una specie di "**ginnastica naturale**", che migliora tonicità ed elasticità.

Bere birra in gravidanza farà produrre più latte

È una convinzione sbagliata. La produzione di latte, infatti, dipende da **un processo neuro-ormonale e non dalla quantità di birra che si assume.** Anzi l'abuso della birra e degli alcolici in genere **aumenterebbe il rischio d'anomalie del feto**. In gravidanza è meglio non bere, quindi, più di un bicchiere al giorno di birra o vino ed evitare gli alcolici.

La costellazione di Ophiucus

di **Silvia Mandarà**

In cammino *verso il benessere*

Continuiamo a parlare di omeopatia con il dott. Maurizio Castellini.

Nel precedente numero della rubrica abbiamo parlato di omeopatia con **Maurizio Castellini**, medico che ormai da trent'anni utilizza questa tecnica, o meglio **la terapia unicista di Hahnemann**, per curare le malattie sempre intese all'interno del contesto psicofisico particolare in cui vive il paziente. Siamo "entrati" nella logica di considerare i medicinali come "**personaggi**" con le proprie caratteristiche ed i loro modi di reagire. Passando dalla **legge dei simili** (i simili attirano i simili e dal loro incontro nasce reazione), alla base della nostra quotidianità (non solo omeopatica), abbiamo scoperto che il successo della cura omeopatica consiste nella prescrizione del "**personaggio in flacone**" che somiglia di più al paziente. La curiosità e non solo … (sarà che anche questa volta la legge dei simili ha funzionato?) ci ha portato a rincontrare **Castellini**, che, oltre ad omeopata è anche Counselor Relazionale e lavora da diversi anni nella formazione del personale medico e paramedico, al quale abbiamo chiesto di farci entrare, ancora una volta, nel suo mondo alla ricerca del nostro personaggio…

Lei afferma che la "professionalità del medico non si esaurisce nel trovare medicinali simili. Si tratta di aiutare il paziente a camminare verso la salute". Che cos'è per lei la salute?

Salute non è uno stato fisico, ma un processo, un percorso di corpo, emozioni, mente e... anima, che si definisce progressivamente con la crescita della consapevolezza. Tanto star male viene dal non sentirci bene con noi stessi, dal non sentirci realizzati. I medicinali possono aprire la porta del **cammino di consapevolezza**. Ma questo, a mio avviso, non basta perché una cosa è aprire una porta, altro è **mettersi in cammino**. Per camminare, serve comprendere la struttura per parti della nostra personalità, aspetti cresciuti con noi per farci meglio integrare nel mondo dove siamo sbarcati.

Nelle sue opere cita due tecniche "che aiutano ad ascoltarsi ed a mettere pace in noi stessi" e suggerisce di "crescere nella consapevolezza utilizzando "coscienza del corpo" e "voice dialogue". Che cosa significa?

Imparare ad **ascoltare il proprio corpo** è una sapienza antica, che è andata perduta con la "mentalizzazione" della nostra cultura e con essa la capacità di stare

nel "**qui ed ora**" e cavalcare le proprie emozioni. Questo ascolto ci guiderebbe là, passando per la scoperta ed armonizzazione dei tanti diversi aspetti/personaggi che vivono e spesso litigano in ciascuno di noi. Viviamo aspetti che hanno valori, bisogni, capacità tra loro in conflitto insanabile. Personaggi, appunto, che con il loro combattersi a vicenda, tolgono energia e generano malattia. Ad esempio: consideriamo i conflitti tra **i diversi aspetti, che vive una donna in gravidanza** tra madre, professionista, amante, figlia... quanto costano in termini di energia alla sua vita quotidiana? E quanti sintomi generano? Molti problemi della gravidanza sono **espressione psicosomatica di questa lotta interna**. I diversi aspetti, che tutti ci troviamo ad indossare, sono così diversi tra loro da essere inconciliabili e generatori di malessere. Cosa c'è di meglio, per calmare i conflitti ed armonizzare queste nostre parti, di una cura che utilizza "personaggi in flacone" in modo rispettoso della similitudine? In questa prospettiva i medicinali omeopatici aiutano a sciogliere i conflitti intra ed inter personali, sostenendo quel **cammino di crescita**, che trasforma progressivamente questi aspetti conflittuali in **risorse, talenti, opzioni a disposizione.**

dott. Maurizio Castellini

Lei sottolinea spesso che il paziente è una storia che mostra anche un disturbo di salute. Il medico deve cercare, quindi, oltre i sintomi fisici. Non le sembra che l'omeopatia si avvicini alla psicoterapia?

Lo psicoterapeuta aiuta la persona a ritrovare il filo di quello che gli sta succedendo con le parole spesso in tempi oggi improponibili. L'omeopatia ti mette davanti te stesso e ti fa reagire per quello che risuona in te solo per quanto sei in grado di reagire in quel momento, senza violenza, senza obbligo, senza test, che ti sbattono in faccia in modo shoccante chi sei.

Ci dica in che cos'è malato l'uomo di oggi. Quali sono le aree in cui viene richiesto più spesso il suo intervento?

Il "mal di vivere" è sempre più diffuso, tanto più in questo tempo di grande crisi di identità. Il mondo, che ha dominato fino a qualche decina di anni fa, è in pezzi, con i suoi valori, le sue guide, i suoi mostri. E la domanda "**chi sono**", "**cosa ci faccio qui**" è sempre più angosciante. Le nostre "vecchie" personalità, adatte al modello consumista di vivere, hanno risposte che non ci soddisfano più. Sentiamo bisogni di "**anima**", che sono compressi dalle strutture della personalità che resistono e con cui si generano conflitti continui. Abbiamo bisogno di respirare il nostro uomo nuovo, ma i diversi aspetti del vecchio resistono "per proteggerci". Per questo, oggi più che mai, la "galleria" dei personaggi omeopatici è una risorsa per metter pace e lasciar spazio, per "vedere" e "sentire" e così scoprire quel modo diverso di essere noi stessi che ora è possibile.

MEDICINA CINESE

dott. **Alberto Massucco**
Medico-chirurgo, Specialista in Ortopedia e Agopuntore
Docente nel Corso di perfezionamento in Agopuntura della Facoltà di Medicina di Brescia

La Medicina cinese
e l'Agopuntura

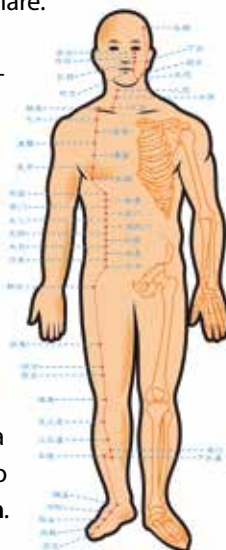
*L'obiettivo della **Medicina tradizionale cinese** è la **regolazione dei vari tipi di Qi** che costituiscono ed animano l'uomo, in armonia con i vari tipi di Qi che costituiscono ed animano l'Universo.*

Visto che energia e materia non formano mondi separati, non vi è differenza alcuna tra funzione e struttura, tra "anima" e "corpo".
Possiamo, pertanto, considerare la medicina tradizionale cinese come la prima medicina **"psicosomatica".**

L'Agopuntura

La medicina tradizionale cinese usa varie metodiche terapeutiche. La più nota è l'**Agopuntura**, una tecnica basata sulla infissione di aghi filiformi in precisi punti del corpo, chiamati **punti di agopuntura** (o agopunti), la cui stimolazione produce effetti locali ed a distanza.

Attualmente si usano **aghi sterili monouso**, che possono essere interamente in acciaio o bimetallici (lama di acciaio, manico di rame o di argento), più o meno lunghi e di differenti diametri.
L'**Agopuntura** si fonda sulla teoria che il corpo è percorso da una rete di **Canali** (chiamati in Occidente **Meridiani**) **dentro ai quali scorre il Qi** e che collegano organi, visceri e tessuti. Lungo questi Canali sono situati i punti da stimolare.

Dopo aver valutato lo stato energetico dei Canali (o Meridiani), che sono le vie preferenziali del flusso di scorrimento del Qi, **il medico** pone una diagnosi "energetica" ed opera un riequilibrio mediante la stimolazione di agopunti ben precisi.
Va ricordato, infatti, che in Italia la Corte di Cassazione ha stabilito sin dal 1982 che la pratica della Agopuntura è consentita soltanto ai **laureati in Medicina e Chirurgia**.

Tradizionalmente l'infissione d'aghi può combinarsi all'uso di bastoncini d'Artemisia (***Moxa***), che vengono accesi e posti a ridosso delle aree cutanee che s'intende stimolare con il calore.

In genere, nelle malattie croniche, si esegue **un ciclo di 8-10 sedute**, che si effettuano settimanalmente o 2 volte alla settimana.
Le malattie acute vengono, invece, solitamente trattate con **sedute ogni due giorni** e possono guarire anche con solo due o tre sedute.

Indicazioni dell'Agopuntura

In Occidente l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) ha redatto un elenco di patologie per le quali è indicata:

- **malattie reumatiche ed articolari**: reumatismi, fibromialgia, artrosi, artrite, tendiniti, osteoporosi, postumi di traumi;
- **malattie del sistema nervoso**: cefalea, emicrania, nevralgie, nevriti, esiti di ictus cerebrale, paralisi del facciale "a frigore";
- **malattie psico-somatiche**: insonnia, nevrosi ansiose e depressive e loro somatizzazioni (gastriti, gastroduodeniti, colon irritabile, dermatiti, iperidrosi, palpitazioni);
- **malattie dell'apparato respiratorio**: sinusite, rinite e congiuntivite allergica, bronchite ed asma bronchiale (soprattutto prevenzione);
- **malattie dell'apparato digerente**: gastrite e duodenite, colite con stitichezza o diarrea, rettocolite ulcerosa, colecistopatie, insufficienza epatica, epatite;
- **malattie del rene e delle vie urinarie**: cistite, prostatite, uretrite, sterilità, impotenza ed eiaculazione precoce;
- **malattie della pelle**: acne e dermatiti varie, psoriasi, herpes zoster;
- **malattie ostetriche e ginecologiche**: dolori ed irregolarità mestruali, sindrome premestruale, sindrome da menopausa e sue complicazioni, sterilità, leucorrea;
- **nel bambino**: prevenzione delle malattie reumatiche e delle malattie respiratorie, stati di esaurimento psico-fisico, astenie, obesità.

In ambito **ortopedico - reumatologico** l'agopuntura è indicata per quel purtroppo nutrito gruppo di pazienti affetti da **patologie ossee, articolari, muscolari e tendinee**, che per vari motivi (malattie di base, intolleranze a farmaci, ecc.) non si possono sottoporre alle metodiche terapeutiche convenzionali.
Potrà, inoltre, essere utile per coloro che dai metodi convenzionali di trattamento hanno avuto scarso o nullo beneficio, ed, infine, per coloro che per scelta personale preferiscono utilizzare i farmaci solo in caso di estrema necessità o non utilizzarli affatto.
L'agopuntura è, inoltre, molto efficace nella cura di **tutte le patologie acute dell'apparato locomotore e nei traumi degli sportivi**, in particolar modo per gli agonisti, che non possono assumere molti tipi di farmaci, in particolare i corticosteroidi, per il problema del "doping".

Prevenzione e cura

La Medicina tradizionale cinese è stata utilizzata in Cina per millenni per il trattamento di tutte le malattie; le sue applicazioni sono molteplici e potrebbe essere applicata diffusamente, come tuttora avviene in Cina ed in tutto l'estremo Oriente.
È bene sottolineare che l'agopuntura e la medicina cinese non sono «alternative», ma si possono assai bene **«integrare» con la medicina occidentale**.
Esistono malattie per le quali la medicina cinese è più efficace di quella occidentale, in altri casi acca-

de il contrario (ad esempio quando occorre intervenire chirurgicamente); spesso dall'integrazione delle due medicine si ottengono i migliori risultati (come accade ad esempio nel trattamento dell'ipertensione, delle forme ansioso-depressive, del diabete).

L'agopuntura e la medicina cinese non solo possono essere utilizzate come **terapia**, ma sono molto efficaci anche **in ambito preventivo** per trattare quelle «stanchezze» e quei più o meno vaghi disturbi funzionali che possono essere considerati l'anticamera delle malattie vere e proprie.

Le altre metodiche

Va, infine, ricordato che la Medicina Tradizionale Cinese non s'identifica solo con l'agopuntura, ma si avvale dell'integrazione con varie altre metodiche:

- **la farmacologia** (uso di migliaia di rimedi naturali - vegetali, minerali ed animali);
- **le regole di igiene di vita**;
- **le regole dietetiche**;
- **il massaggio**;
- alcune tecniche corporee, la più nota delle quali è **il Tai Ji Quan**, che si sono dimostrate in grado di produrre non solo effetti psichici e spirituali, ma anche effetti biochimici (azione antiradicali liberi, stimolazione immunitaria).

Menopausa:

cos'è, cosa comporta, come puoi alleviarne i disturbi

Sono in molti a parlare di **Menopausa** ma in pochi hanno le idee chiare in merito a cosa sia e a quali siano i rimedi più indicati per alleviarne i disturbi.
Possiamo dire che con la fine del ciclo mestruale inizia per ogni donna il tempo della **Menopausa**.
Anche se non c'è un tempo preciso per la fine del ciclo diciamo che questo si interrompe tra i 46 e i 54 anni ed è il risultato della fine della produzione di alcuni ormoni e dell'ovulazione.
I sintomi più frequenti sono quelli delle note vampate di calore, degli altrettanto noti cambi di umore e delle notti insonni.
Ma non è tutto qui!
A lungo termine la **Menopausa** aumenta il rischio di osteoporosi, di malattie cardio-vascolari, d'invecchiamento della pelle e di perdita della memoria.
Bisogna rendersi conto che la **Menopausa** è un momento chiave nella vita di una donna che sicuramente implica cambiamenti importanti sia dal punto di vista fisico che emotivo-comportamentale.
La fine dell'età fertile può essere accompagnata da uno stato depressivo.
Lasciare che tutto accada senza far nulla significa sottovalutare tutti gli aspetti della **Menopausa**.

La ricerca scientifica ha fatto passi da gigante e oggi in commercio è possibile trovare prodotti appositamente studiati tra i quali spicca **TI-MElatonin Lady**, un integratore alimentare a base di estratto di luppolo (LIFENOL), Melatonina pura, Vitamina C, Zinco e Selenio. L'azione combinata di questi elementi aiuta ad alleviare i disturbi legati alla **Menopausa**.

La **Menopausa** sta cambiando il tuo modo di essere donna? **TI-MElatonin Lady** unisce gli effetti benefici del **LIFENOL** con quelli della **Melatonina** per farti dormire meglio, ridurre le vampate di calore e ritrovare il piacere di essere donna.

TI-MElatonin Lady è disponibile in farmacia in confezioni da 30 compresse, semplici da portare e semplici da assumere.

Melatonina: il principio delle meraviglie!

Comunemente la melatonina è associata al solo miglioramento delle patologie e dei disturbi legati al sonno. Quando non riusciamo a dormire bene ci viene spesso consigliata e così anche per combattere i fastidi derivati dal jet lag. Ma la melatonina non è utile solo a questo. Maggiori e più approfonditi sono gli studi che la riguardano, maggiori ed incredibili diventano le patologie mediche dove la melatonina risulta apportare miglioramenti e benefici come nel rallentamento del processo di invecchiamento cellulare.TI-MElatonin è una melatonina pura. La prima con l'aggiunta di due importanti anti-ossidanti lo Zinco ed il Selenio.

Per informazioni scrivi a
info@ti-melatonin.eu - www.ti-melatonin.com

vieni a trovarci su facebook

http://twitter.com/timelatonin

BENESSERE

dott. **Antonio Schiavo**
farmacista

Il silicio
per il benessere del corpo

Il silicio è uno degli elementi fondamentali per noi esseri viventi ed è presente in ogni cellula. Il valore di silicio **diminuisce con l'avanzare dell'età**.

Le proprietà

Il corpo umano è in grado di assorbire il silicio da naturali fonti alimentari in percentuali, che vanno dal 2% al 5%. Il suo apporto integrativo **è di vitale importanza per la rigenerazione del tessuto connettivo**.
La presenza di silicio è stata riscontrata in ossa, pelle, capelli, vasi sanguigni e polmoni.
Si ritiene che esso svolga un ruolo di rilievo, assieme ad altri meccanismi, **nel legame incrociato delle fibre di collagene** (fibre del tessuto connettivo).
Oltre alle funzioni strutturali, il silicio è altresì importante **nel metabolismo di ossa e cartilagini.**
Alcuni lavori clinici hanno evidenziato effetti del silicio **sul sistema di difesa del nostro organismo (sistema immunitario)** ed altri risultati di recenti ricerche hanno mostrato che il silicio può ritardare o ridurre i processi di **arteriosclerosi**.
Un'altra particolarità accertata del silicio è **il suo effetto antinfiammatorio**, dimostrato in caso sia di uso esterno che interno.

Una sua carenza, quasi sempre dovuta ad un'alimentazione errata o insufficiente o ad una sua maggiore eliminazione attraverso urine e feci, **può avere effetti negativi su tutti gli organi e i tessuti contenenti collagene.**

Silicio e terza età

Il fabbisogno giornaliero di silicio è compreso fra 20 e 50 mg, normalmente soddisfatto da un'alimentazione equilibrata.
Nella terza età questa quantità deve essere implementata, perché l'acido silicico è **un ottimo coadiuvante nel trattamento di disturbi osteo-articolari** e diventa **un ottimo integratore nella cura dell'osteoporosi.**

Come integrarlo

Per una buona integrazione è raccomandabile assumere acido silicico per 2 o 3 mesi, un cucchiaino tra un pasto e l'altro. Nessun rischio per la salute anche in caso di assunzione prolungata. E' importante **bere abbondantemente** durante o dopo l'assunzione, in quanto il silicio si lega anche ai liquidi. La quantità ottimale è di **2/3 bicchieri di acqua minerale o di tè**.
L'uso interno di silicio non ha fatto registrare né effetti collaterali né interazioni con altre sostanze, trattandosi di un principio attivo naturale di origine minerale, indispensabile alla vita e proprio del nostro organismo.
L'uso di questa sostanza ha una tradizione centenaria e **non sono state osservate incompatibilità anche a dosaggi elevati.**

dott.ssa **Enrica Zugno**
farmacista

Erisimo,
l'erba amica della voce

***L'erisimo** è una pianta nota fin dall'antichità per le sue **benefiche proprietà sulle alte vie respiratorie** e in particolare sulla **voce**. Oggi approfonditi studi stanno cercando di fare chiarezza sulle modalità d'azione del suo fitocomplesso.*

Un po' di storia

L'etnobotanica è una scienza, che studia la relazione esistente tra le specie vegetali e l'uomo, ovvero **l'uso e la storia delle piante**, impiegate in ambito medicinale, cosmetico, alimentare, ecc.
Per quanto riguarda la fitoterapia particolare rilievo viene dato dagli studi etnobotanici anche all'uso popolare così come agli aneddoti che si creano nel tempo intorno alle piante officinali. Sotto questo aspetto un rimedio naturale, che vanta indubbiamente un interessante curriculum, è **l'erisimo**, altrimenti noto come **'erba del cantore'** per la sua azione specificatamente rivolta a **risolvere la raucedine e l'afonia** tipica di coloro, che per uso professionale usano a lungo la voce, come cantanti lirici, insegnanti e oratori in genere. Studi recenti sono stati condotti sugli estratti di questa pianta, nota già nel Rinascimento, per cercare di comprendere meglio la sua azione e giustificarne l'impiego in terapia.

Non solo aneddoti

Già nell'antica Grecia pare che l'erisimo fosse conosciuto per le sue **proprietà benefiche**, al punto che **Catone**, quando invocava i fulmini su Cartagine, sembra masticasse prima foglie di erisimo per farsi sentire meglio. Nonostante l'uso popolare di questa pianta nell'antichità il mondo medico iniziò ad interessarsi all'erisimo solo a partire dal sedicesimo secolo, quando Jacques Daléchamps, noto naturalista dell'epoca, testimoniò che il confratello Guillaume Rodelet riuscì con l'erisimo a restituire la

voce bianca ad un ragazzo del coro della Cattedrale di Notre-Dame a Parigi.
L'erisimo, dal greco 'eruo' io salvo e 'oimos' il canto, fu considerato e lo è tutt'ora **un toccasana da parte di oratori e cantanti.**

Cenni botanici

Nota anche come 'erba cornacchia', l'erisimo è una crucifera annuale diffusa nei campi incolti, tra le rovine e lungo i bordi delle strade, dal piano ai monti, sia in Europa sia in Asia. La parte attiva o droga è rappresentata dalla sommità fiorita della pianta e la raccolta avviene dalla primavera fino all'inizio dell'autunno. Ha un sapore amaro e un odore sulfureo non molto gradevole.

Dalla teoria alla pratica

Oggi l'erisimo viene utilizzato come estratto in numerose forme farmaceutiche coadiuvanti per la cura di **patologie delle alte vie respiratorie e della gola, come faringiti, tracheobronchiti, laringiti**, spesso associate ad alterazioni della voce e riconducibili a **raffreddamento** o **infiammazione**. Giovamento ne possono trarre anche **le gole infiammate dei fumatori**. La sua azione è, infatti, prevalentemente **antiflogistica, mucolitica e antisettica**. Ricercatori moderni hanno attribuito all'erisimo anche proprietà antispastiche delle vie biliari, per cui risulterebbe utile **a placare i dolori legati ai calcoli biliari.**

dott. **Roberto Romano**
farmacista

Come si misura *la pressione arteriosa?*

Ecco alcune regole da rispettare.

L'ipertensione arteriosa è una delle malattie a più larga diffusione nei Paesi industrializzati e rappresenta uno dei maggiori e più frequenti fattori di rischio delle pato**logie cardiovascolari**.
Queste costituiscono la causa principale di morte nell'adulto e sono responsabili di molte malattie invalidanti quali l'angina pectoris, l'infarto miocardico, l'ictus cerebrale, la nefropatia e la retinopatia.
In Italia circa **il 15-20% della popolazione adulta è affetta da ipertensione arteriosa**; solitamente colpisce il sesso maschile con il crescere dell'età, mentre è meno frequente nelle donne fino al periodo della menopausa. E', inoltre, nota **la familiarità** della malattia ipertensiva.

Gli apparecchi per la misurazione

Ormai in quasi tutte le famiglie è presente **un apparecchio per la misurazione della pressione arteriosa**, ma bisogna osservare alcune semplici, ma fondamentali norme per la corretta rilevazione del parametro.
In commercio esistono apparecchi manuali, consigliati per uso professionale ed **apparecchi elettronici automatici, che dovrebbero essere preferiti per la misurazione domiciliare.**

Cosa fare

Dieci minuti prima della misurazione il paziente **deve rilassarsi sedendosi in un ambiente tranquillo** e con una temperatura confortevole, meglio se nella sua abitazione e, possibilmente, seduto su una sedia vicino ad un tavolo. Inoltre nell'ora antecedente deve evitare di fumare o bere bevande che contengano caffeina.
Prima di iniziare, bisogna **liberare il braccio da indumenti troppo stretti**, perché potrebbero limitare la circolazione sanguigna; quindi si infila il bracciale di gomma, che deve esser posizionato **tra l'ascella e la piega del gomito**.
Prestiamo molta attenzione alle dimensioni, che devono essere **adeguate al braccio del paziente**.
Appoggiato il braccio su di un ripiano **con il palmo della mano rivolto verso l'alto**, siamo pronti per eseguire la misurazione della nostra pressione arteriosa.

prof. **Enrico Filippini**
Professore a contratto in "Nutrizione clinica" - Roma

Ringiovanimento
e tonicità

La novità più eclatante in tema di **tonicità** è data dal **sublative rejuvenation**, che ha radicalmente spostato il concetto di resurfacing frazionale verso una nuova direzione. Ha sostituito l'energia del laser con l'energia termica frazionata bipolare regolabile.
La tecnologia è stata denominata **sublative in quanto la maggior parte dell'effetto avviene al di sotto dell'epidermide**, con un profondo riscaldamento volumetrico nel derma ed una minima conseguenza sulla superficie. Questa è la condizione migliore per un'ottimale stimolazione di neocollagenesi.
Scientificamente l'approccio è esattamente l'opposto di ciò che si vede con le tecnologie laser frazionali. Lo scopo di tale innovazione è quello di superare le limitazioni dei dispositivi basati su luce o laser, **riducendo al minimo i tempi di guarigione**, **i possibili effetti collaterali**, quali iperpigmentazioni, e il disagio al paziente durante il trattamento, accompagnato da **un alto profilo di sicurezza.** Ciò rende possibile **il trattamento di ogni tipo di pelle**, anche quella più scura, con la massima efficacia.

Come funziona

L'energia termica frazionata viene trasmessa sulla pelle tramite una testina formata da una griglia di piccoli elettrodi. Il sistema è dotato della tecnologia **Select Pulse**, che consente di **personalizzare il trattamento**, con tre differenti programmi, ognuno dei quali regolabile con differente intensità di energia, secondo le esigenze specifiche del paziente, permettendo vari tipi e gradi di impatto delle zone interessate.

L'efficacia clinica

È possibile, tramite **l'Intelligent Feedback System** (IFS), monitorare l'impedenza della pelle e la reale energia erogata. Le indicazioni sono diverse: **lassità cutanea, rughe sottili e profonde, cicatrici, cicatrici da acne, pori dilatati, irregolarità della texture, discromie, smagliature**.
I principali vantaggi sono:

- **il downtime (o tempo di recupero) breve** (da 1 a 3 giorni a seconda del programma utilizzato) o nullo se parliamo di downtime sociale, facilmente gestibile con l'utilizzo di un make-up;
- **la possibilità di trattare ogni tipo di pelle** senza effetti collaterali, anche quelle di colore;
- **la possibilità di trattare ogni parte del corpo**, incluso collo e decolleté, non sempre facili da gestire con altre tecnologie.

Trio Carbone PLUS
Chiedi al tuo farmacista.

PANCIA GONFIA?

Che fastidio quell'aria nell'intestino!

Trio Carbone PLUS

Carbone naturale che migliora il benessere intestinale.

Flatulenza e meteorismo sono situazioni legate all'eccesso di gas intestinali, di cui difficilmente riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno, con dolorosi e frequenti spasmi. Le cause più frequenti sono pasti veloci, eccessivo uso di bevande gassate, cattiva digestione dovuta a cibi poco digeribili.

Trio Carbone Plus e **Trio Carbone Gas Control** sono prodotti naturali che possono aiutarci a ritrovare e mantenere il benessere intestinale.

A base di Carbone Vegetale e di finocchio, favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali e ne limitano la formazione.

Svolgono inoltre un'azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.

www.poolpharma.it

DEPURARE L'ORGANISMO FA BENE ALLA SALUTE.

Genziana, Ippocastano, Arnica, Amamelide, Iperico: erbe note da sempre per le spiccate virtù depurative.

Per ritrovare il benessere occorre "depurare" l'organismo.

Padre Raineri, attivissimo Sacerdote della Diocesi di Milano, quando si trovò afflitto da piccoli problemi di ordine fisico come digestione difficile, problemi articolari e cattiva circolazione scoprì, dopo attente ricerche, le virtù delle erbe depurative.

Dalla sua esperienza e dall'abilità nel miscelare sapientemente gli ingredienti, Padre Raineri creò l'elisir Depurativo Ambrosiano, che si dimostrò un ottimo aiuto per ritrovare il benessere fisico.

Le virtù delle erbe officinali sono un "soccorso naturale" per quanti vogliono prevenire i piccoli disturbi quotidiani.

L'esclusiva formulazione di Padre Raineri rappresenta oggi la salutare riscoperta di una antica tradizione, preziosa per depurare l'organismo e quando si sente il bisogno di un aiuto che unisca tutto il bene della natura, al buon sapore dell'amaro.

È fatto esclusivamente con Erbe naturali che conferiscono un gradevole gusto amaro-tonico.
Un bicchierino dopo i pasti, liscio o allungato con un pò d'acqua, può essere d'aiuto alla salute.

NUOVO DALLA RICERCA "L'OROLOGIO DELLA NOTTE"

MELATONINA

Un ormone naturale che migliora la qualità del sonno e quindi della vita.

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi. La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia l'effetto "jet lag", sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

In queste particolari situazioni, l'assunzione di Melatonina può normalizzare i ritmi sonno/veglia, per aiutarvi a "ricaricare" l'organismo e rifornirlo di nuova energia per migliorare la qualità della vita: non a caso è stato coniato un detto, ***"una bella dormita e sorridi alla vita"***.

Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, la Melatonina in gocce e in compresse a effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale compressa a due strati, bianco, a rapido rilascio, permette di riposare presto e bene, colorato, a lento rilascio, prolunga l'effetto relax.

Gold Melatonina Affronta la vita con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista.
Con **Gold Melatonina** il riposo non sarà più un problema e la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza rimarrà un ricordo del passato.

dott.ssa **Viviana Zani**
Fisiatra e Responsabile del Centro di Crioterapia sistemica del Poliambulatorio BonGi di Orzinuovi (BS)

L'artrosi *polistazionale*

Possibili rimedi contro una malattia che colpisce tutto lo scheletro

L'artrosi polistazionale rappresenta **l'affezione cronico-degenerativa** più comune a carico dell'apparato locomotore. Si definisce "artrosi" una malattia a carico delle articolazioni, caratterizzata inizialmente da **degenerazione della cartilagine articolare** ed, al progredire della patologia, dal coinvolgimento del tessuto osseo e delle strutture capsulo-legamentose. L'artrosi può colpire tutte le articolazioni, ma, nella maggior parte dei casi, interessa segmenti corporei sottoposti a sovraccarico funzionale come, ad esempio, **le mani o la colonna vertebrale**, oppure a maggior carico, quali **ginocchia ed anche**.

I sintomi

Il paziente riferisce comunemente:

- **dolore** in corrispondenza dell'articolazione colpita;
- **limitazione funzionale** (ossia impossibilità ad utilizzare in modo completo quel segmento corporeo);
- **rigidità mattutina**.

Si manifestano, inoltre, **deformità e scrosci articolari**.

Il trattamento

In quanto patologia a genesi multifattoriale, il trattamento dell'artrosi si avvale di più strumenti: solamente **un approccio globale** (preventivo, farmacologico e riabilitativo) può garantire **un risultato soddisfacente**.

La prevenzione

All'**intervento preventivo** spetta il compito di educare il paziente così da ridurre i fattori di rischio di malattia o quanto meno rallentarne l'evoluzione degenerativa.
La prevenzione dell'artrosi passa attraverso:

- **attività fisica costante**;
- **lotta al sovrappeso**, responsabile di un eccessivo stress meccanico sulle articolazioni;
- **lotta alle posture anomale** e ad **attività lavorative incongrue**.

I farmaci

I **presidi farmacologici** utili al trattamento dell'artrosi mirano al controllo della sintomatologia dolorosa e comprendono composti somministrabili per via orale o tramite iniezioni intramuscolari quali **paracetamolo o farmaci antinfiammatori non steroidei** (i

cosiddetti FANS), che dovrebbero essere, però, riservati alle situazioni di riacutizzazione dolorosa.
Ci sono, poi, **i composti condroprotettori**, consigliati nella terapia di fondo dell'artrosi, a base di molecole che favoriscono il corretto metabolismo cartilagineo ed i meccanismi riparativi del tessuto.
Indubbia l'efficacia, soprattutto per l' artrosi del ginocchio, della **terapia farmacologica intraarticolare,** che prevede l'iniezione diretta del farmaco (cortisonico o acido ialuronico) nella cavità articolare.

La terapia riabilitativa

Ruolo cardine nel trattamento dell'artrosi spetta alla **terapia riabilitativa**, che mira al controllo della sintomatologia dolorosa ed al mantenimento di una buona funzionalità articolare e di un efficace apparato muscolare, allo scopo di garantire al paziente **autonomia** e **un'adeguata qualità di vita**.
Accanto al trattamento farmacologico, il controllo del dolore passa anche attraverso **l'applicazione di terapie fisiche** quali: magnetoterapia, ultrasuoni, laser, tecar-terapia e correnti elettriche, tra cui TENS, ionoforesi, diadinamiche, interferenziali e la più innovativa **FREMS**, che sfrutta le diverse energie fisiche per ridurre localmente la circolazione sanguigna, riducendo così la trasmissione degli stimoli dolorosi e migliorando l'elasticità ed il rilassamento dei tessuti circostanti. Tra gli aspetti positivi della FREMS la bassa incidenza di effetti collaterali e la possibilità di utilizzo anche in pazienti allergici ai comuni agenti antinfiammatori.
Nelle problematiche a carico della colonna vertebrale, l'applicazione delle terapie fisiche vede un valido alleato nella **massoterapia**, ossia nel **massaggio della muscolatura vertebrale** a scopo decontratturante ed antidolorifico.
Perno fondamentale del trattamento riabilitativo dell'artrosi è **la kinesiterapia** (ossia l'insieme delle metodiche e dei provvedimenti che appartengono alla ginnastica rieducativa) che favorisce il mantenimento di una corretta escursione articolare, contrasta la riduzione della massa muscolare prodotta dal non-uso e combatte le posizioni viziate favorendo postura e movimenti corretti.
La terapia riabilitativa va attentamente programmata dallo **Specialista Fisiatra** ed accuratamente applicata da un **Fisioterapista**: queste premesse garantiscono **l'efficacia del trattamento**.

La Crioterapia Sistemica

Un approccio innovativo alla patologia è **la Crioterapia Sistemica**, che unisce l'efficacia dell'applicazione total-body di un mezzo fisico quale **il freddo** (esponendo il corpo a temperature nell'ordine di -120°C / -140°C) all'efficacia della **seduta kinesiterapia**, che segue immediatamente l'ingresso nel dispositivo: nel corso delle sedute, che costituiscono il ciclo di trattamento, si ottiene **la risoluzione del dolore, il miglioramento dell'articolarità ed il rilassamento e recupero dell'elasticità tissutale.**

Indubbio anche il vantaggio "pratico" di questa metodica nel caso specifico di una patologia a carico di tutto lo scheletro: esponendo **simultaneamente il corpo del paziente** si garantisce nella stessa applicazione **un effetto terapeutico su tutti i distretti colpiti**.
L'esperienza che deriva dal trattamento di ormai **più di 200 pazienti** affetti da artrosi polistazionale presso il Centro conferma, oltre al beneficio ottenuto dopo il completamento del ciclo crioterapico (che mediamente si compone di 10 – 15 sedute), **l'assoluta sicurezza e l'ottima tolleranza corporea verso l'esposizione a così basse temperature.**

Poliambulatorio BonGi Srl
Via Maglio, 25034 Orzinuovi - BS
tel. 030 994 18 94 - email: bongisrl@alice.it
www.poliambulatoriobongi.it

BENESSERE

dott. **Antonio Schiavo**
farmacista

Le proprietà *dell'acqua minerale*

*L'acqua è una bevanda **preziosa, indispensabile e vitale** perché garantisce al nostro organismo **il giusto apporto idrico.***

È necessario berne **1 litro e mezzo/due litri al giorno** a piccoli sorsi più volte nell'arco della giornata e, preferibilmente, **a temperatura ambiente**.
Da anni ho preso l'abitudine di berne **due bicchieri al mattino a digiuno** ed altrettanti alla sera prima di coricarmi e questa mia consuetudine mi fa stare molto bene.

Purezza "certificata"

L'acqua, che normalmente beviamo, è **un'acqua minerale naturale** e, fortunatamente, la sua presenza in natura è ancora abbondante e diffusa.
Tutte **le acque minerali naturali** hanno origine da **una falda o giacimento sotterraneo naturale** e vengono considerate tali perché hanno caratteristiche igieniche particolari e **proprietà favorevoli alla nostra salute.**
La normativa vigente stabilisce che le acque minerali naturali si distinguono dalle ordinarie acque potabili per la loro **purezza originaria**, la loro conservazione ed il loro contenuto in minerali, oligoelementi e altri micro costituenti che vanno a definire le loro proprietà curative.
Un'acqua viene definita e riconosciuta "**minerale**" dal **Ministero della Salute** dopo un'accurata e rigorosa **certificazione di analisi microbiologiche** (composizione, purezza e qualità), rilasciata da organismi qualificati, che ne determinano le caratteristiche salienti.
Le acque minerali devono essere imbottigliate **non appena sgorgano dalla sorgente**, non possono subire nessun trattamento se non l'aggiunta di anidride carbonica per renderle gassate.

La classificazione

Ovviamente le acque minerali non sono tutte uguali. Ogni fonte di provenienza ha **una presenza di sali minerali diversa**, determinata dal percorso che l'acqua fa tra le rocce, prima di sgorgare in superficie.
La quantità di sali minerali presenti nell'acqua è individuata da un parametro, che prende il nome di "**residuo fisso**" (RF), che indica la quantità di sali minerali che rimangono depositati dopo che un litro di acqua viene fatto **evaporare a 180°.**

TIPO DI ACQUA	RESIDUO FISSO (RF)
Minimamente mineralizzata	inferiore a 50mg/L
Oligominerale	compreso tra 50-500mg/L
Medio minerale	tra 500-1500mg/L
Minerale terapeutica (ricca di sali minerali)	superiore a 1500 mg/L

Le proprietà

Le acque minerali, in base alla loro formulazione e concentrazione di sali e micronutrienti, vengono così classificate:

- **minimamente mineralizzata**: favorisce la diuresi, indicata in caso di litiasi renale (calcoli);
- **oligominerale**: ottima acqua da tavola per uso quotidiano;
- **bicarbonata** (calcio superiore a 150mg/l): facilita la digestione e limita l'iperacidità gastrica;
- **calcica** (calcio superiore a 150mg/l): utile nelle situazioni fisiologiche di carenza di calcio: osteoporosi, gravidanza, accrescimento;
- **fluorata** (fluoro superiore a 1mg/l): da assumere in modica quantità, nella prevenzione delle carie;
- **solfata** (solfati superiori a 200mg/l): nelle situazioni di colon irritabile, lieve effetto lassativo, inibisce l'assorbimento del calcio;
- **sodica** (sodio superiore a 200mg/l): controindicata nell'ipertensione e nelle situazioni di scompenso cardiaco ed epatico;
- **effervescente naturale** (anidride carbonica superiore a 250mg/l): induce un certo meteorismo, controindicata in caso di iperacidità gastrica.

Come leggere l'etichetta

Con queste delucidazioni **siete ora in grado di interpretare le diciture delle etichette** di ogni acqua minerale e potete effettuare **un acquisto mirato** e corretto per le vostre personali esigenze.
Ricordatevi che il fattore più importante da leggere è **il residuo fisso** (RF).
Lo spostamento di questo indice da un minimo (RF inferiore a 50 mg/L) ad un massimo (RF superiore a 1500 mg/L) definisce la tipologia dell'acqua e, pur avendo effetti evidenti sul gusto, non incide negativamente sulle sue qualità.
Una seconda lettura da prendere in considerazione è quella della **durezza** dell'acqua, parametro chimico che evidenzia il contenuto di **calcio** e **magnesio** e conferisce all'acqua la sua palatabilità e le sue prerogative gustative.
Anche la lettura del tenore di **sodio** ed il contenuto in **nitrati** assume una certa importanza per evitare sovraccarichi renali.
L'ultima attenzione, che bisogna avere nella lettura dell'etichetta di un'acqua minerale è la valutazione del **contenuto di anidride carbonica**, sia in termini di naturale ed originaria conformazione che di aggiunta artificiale. Una percentuale eccessiva di questa sostanza può dar luogo a disturbi di **iperacidità gastrica**.

La cura idropinica

È chiaro, quindi, che un'acqua minerale ben equilibrata porta ad effetti fisiologici, che possono **influenzare beneficamente** il nostro organismo. Non per caso esistono **Centri Termali**, dove **la cura idropinica** (basata proprio sul bere acqua) è considerata terapia di fondo per curare particolari disfunzioni del nostro organismo.

REGALI di NATALE

dott.ssa **Serena Schiavo**
farmacista

I regali di Natale *in farmacia*

Ecco come scegliere il dono.

Come ogni anno mi ritrovo a pochi giorni dal Natale e, come sempre, non ho scelto tutti i regali che mi ero ripromessa per amici e parenti. Sono sicura che l'incertezza su questo argomento accompagna anche molti di voi. **Natale è dietro l'angolo e la scelta dei regali diventa impellente**. A chi ha già tutto pronto, posso solo fare i complimenti per la previdenza, per tutti gli altri il tempo stringe e non ci si può più permettere di aspettare. **Come scegliere il giusto regalo di Natale? Ecco alcuni consigli!**

Pensate a chi riceve il regalo

La prima regola, assolutamente fondamentale, è: **cerca il regalo in base alla persona**. Spesso, per la fretta o la svogliatezza, si comprano i regali tutti in una volta, senza pensare ai destinatari, scegliendo doni generici e poco sentiti. Molto meglio un dono piccolo ed economico (se non addirittura a costo zero, fatto, quindi, con le proprie mani), ma **realmente dedicato a chi lo riceve**, piuttosto che qualcosa di standard e poco originale. In questi tempi di crisi, poi, un occhio al portafoglio è fondamentale: pensate al regalo un po' di più e non fatevi prendere dalla fretta.

Regalare benessere

Avete mai pensato ad **un regalo studiato per il benessere e la salute di chi lo riceve?** E dove se non **in farmacia** è possibile trovare l'articolo giusto?
Mi rendo conto che la farmacia è sempre stata vista come un luogo di malattia, dove andare per risolvere problemi legati alla salute, ma negli ultimi anni c'è stata **un grande evoluzione della figura del farmacista.**
Ecco, quindi, qualche piccolo suggerimento:

- **un apparecchio elettronico per la misurazione della pressione** per coloro che vi stanno veramente a cuore;
- **Immunostimolanti o prodotti per la prevenzione delle malattie invernali** per il collega a cui non potete proprio rinunciare;
- fornitura annuale di **prodotti per l'igiene orale** per la zia che da sempre vi sbaciucchia in modo imbarazzante tutti i Natali.

Con l'occasione delle feste natalizie **tutte le Farmacie di FarmaciaINsieme** propongono **un ricco carnet di prodotti ad un prezzo molto interessante** per poter accontentare tutte le tasche e fornire ancora più idee per tutti i regali che ci siamo prefissati di acquistare.

Kinesio taping:
il "cerotto" dei campioni

Intervista alla dott.ssa ***Paola Bianchi****, preparatrice atletica FIT (Federazione Italiana Tennis)*

Il 28 giugno 2012, dopo aver segnato il secondo gol nella semifinale degli Europei contro la Germania vinta dall'Italia per 2-1, l'attaccante dell'Italia **Mario Balotelli** si è tolto la maglia ed ha esultato rimanendo fermo e mostrando i muscoli.

Sulla schiena Balotelli aveva **tre strisce azzurre verticali** ed in molti si saranno domandati di cosa si trattasse. Lo abbiamo chiesto alla **dott.ssa Paola Bianchi, preparatrice atletica FIT (Federazione Italiana Tennis)**

Dott.ssa Bianchi cos'erano quelle tre strisce azzurre?

Si tratta di **un trattamento fisioterapico** che da alcuni anni è molto diffuso tra gli sportivi e si chiama **kinesio taping**. Si basa sull'applicazione di **un apposito cerotto** elastico in cotone (non rilascia nessun principio attivo), appositamente pensato per il trattamento di piccole lesioni di natura neurologica e/o ortopedica.

Dove nasce questo metodo?

Il metodo nasce in Giappone negli anni Settanta grazie al **Dott. Kenzo Kase**, chiropratico giapponese.

In quali ambiti trova applicazione?

Questo metodo è utilizzato soprattutto **per diminuire il dolore** derivato da contratture e tensioni muscolari e per curae piccoli edemi ed ematomi sottocutanei. Si applica sui muscoli per ridurre il dolore e l'infiammazione, per rilassare muscoli troppo utilizzati o stanchi e sostenere i muscoli in movimento su base giornaliera. Il sito ufficiale di questo metodo indica il suo utilizzo per una grande varietà di problemi, dal mal di testa alla sindrome del tunnel carpale ai dolori alla schiena.

Come funziona e quali sono le principale caratteristiche?

Il **Kinesio taping riduce il dolore e facilita il drenaggio linfatico** tramite il sollevamento della pelle. La superficie corporea coperta dal **Kinesio taping** forma delle convoluzioni sulla pelle aumentando lo spazio interstiziale. Appena il corpo si muove, il tape funzionerà come una pompa, stimolando continuamente la circolazione linfatica nella funzione di drenaggio, ottenendo anche un'attenuazione dell'irritazione sui recettori del dolore della pelle. Le applicazioni possono aiutare a **ridurre l'infiammazione, il dolore, la fatica e il dolore muscolare, a correggere la postura o ridurre la possibilità di infortuni.**

La dott.ssa **Paola Bianchi**

Il **Kinesio Tex Tape** è un materiale specificamente realizzato e testato per ottenere in combinazione il miglior risultato in termini di efficacia, comfort e facilità di applicazione.
Ecco le caratteristiche principali di questo "cerotto":

- può essere applicato usando diversi tagli e tensioni, in modo che il tape abbia la capacità di rilassare o stimolare i muscoli;
- il materiale è 100% cotone di prima qualità, traspirante, ipoallergenico e privo di lattice;
- spessore, peso ed elasticità sono simili a quelli della pelle;
- è resistente all'acqua;
- può essere indossato per 3 - 5 giorni, 24 ore al giorno;
- è di diversi colori solo per un fattore estetico, in quanto non vi è nessuna differenza per quanto riguarda la funzione che va a svolgere.

Quali vantaggi comporta l'utilizzo di questo cerotto rispetto ad altri bendaggi?

Il vantaggio rispetto ai tradizionali bendaggi è dovuto al fatto che si tratta di **un prodotto elastico**, che consente agli sportivi di muoversi meglio, più liberamente, ed, al contempo, di essere, comunque, protetti. **E' in puro cotone e privo di lattice** e, quindi, si riducono i rischi di sviluppare forme allergiche o irritazione alla pelle. Ne consegue, infine, per lo sportivo **una maggiore sicurezza a livello psicologico.** Ciò che conta, tuttavia, è che questo effetto non si trasformi in una forma di dipendenza tanto che lo sportivo non ne possa più fare a meno, anche senza una reale esigenza, come si è già verificato in alcuni casi.

Ci sono delle controindicazioni per il kinesio taping?

In linea generale no. Devono, però, essere applicati **da terapisti esperti**, che abbiano praticato Corsi appositi e sappiano, quindi, come posizionare nel modo corretto le strisce elastiche. Se non vengono applicate correttamente, infatti, non danno alcun beneficio (è sconsigliato il "fai da te"). Altri limiti possono derivare dal tempo di esposizione: correndo e sudando, il cerotto può staccarsi e perdere la sua efficacia.

SCEGLIERESTI IL TUO MEDICO SOLO PERCHÈ COSTA POCO ?

Quando scegli un centro fitness ricordati che significa affidargli la tua salute e le tue aspettative.
Palestra California da sempre si avvale di insegnanti professionisti: laureati in scienze motorie, diplomati ISEF, maestri con prestigiose carriere agonistiche internazionali ed esperienza pluriennale. Prima di scegliere un centro particolarmente "conveniente" informati sulla preparazione tecnica e sull'esperienza del personale a cui sarai affidato.

NON RINUNCIARE ALLA QUALITÀ!

SEI UN NUOVO ISCRITTO PUOI UTILIZZARE QUESTO BUONO DA 20 EURO PER QUALSIASI ABBONAMENTO DELLA PALESTRA, PISCINA O CENTRO BENESSERE.

Se sei già iscritto il Buono è valido per un abbonamento semestrale / annuale formula club

MOLINETTO DI MAZZANO (BS) - VIA PADANA SUP. 33 - TEL. 030 2620762
WWW.PALESTRACALIFORNIA.IT

Ritrovare l'equilibrio psico-fisico per il bene della coppia.

Oggi in Farmacia c'è Kilocal Armonia donna, il nuovo integratore che aiuta a contrastare cali di desiderio, aumento del peso, vampate di calore e sbalzi d'umore.

C'ERA UNA VOLTA "Caro, ho mal di testa".

Mancanza di "fantasie", nessuna voglia di contatto intimo e rapporti non soddisfacenti sono il campanello d'allarme della **riduzione del desiderio**. Molto più di una semplice scusa, un problema tipicamente femminile che può riguardare **una donna su tre, anche in giovane età**. Questo perché **la sessualità femminile è molto più complessa**, ed è condizionata da **numerosi fattori**, fisici, psicologici e non solo, che possono causare una **diminuzione del desiderio**. Uno dei principali è **lo squilibrio dei livelli ormonali,** conseguenza sia di patologie che di fasi del tutto normali nella vita di ogni donna, il ciclo mestruale, la gravidanza, la menopausa.
La maternità, in particolare dopo il secondo figlio, porta biologicamente la donna a concentrarsi sulla cura della famiglia, mentre un **rapporto conflittuale con il partner** o al contrario troppo **monotono e "fraterno"** finisce per sopire il desiderio.

A questi si sommano uno **stress eccessivo**, fenomeno tipico dei giorni nostri, la **paura dell'intimità, l'ansia da prestazione, l'insoddisfazione del proprio corpo**, oltre a **disturbi psico-fisici** e l'uso di alcuni **farmaci** o **contraccettivi orali**.

KILOCAL ARMONIA DONNA Una risposta dalla moderna ricerca dietetica.

Un aiuto per combattere il problema in modo fisiologico può venire dagli integratori alimentari come **Kilocal Armonia donna** di **Pool Pharma**, disponibile **in Farmacia** in confezione da 20 compresse ricche di **estratti vegetali** selezionati per le esclusive proprietà.
Garcinia Cambogia e *Guaranà* contribuiscono **a tenere sotto controllo il peso corporeo*** aiutando a sentirsi **più sicure di sé e del proprio corpo**. Gli estratti di *Maca* e *Damiana* sono utili per aiutare a **ripristinare e mantenere il desiderio** e a **combattere l'ansia da prestazione**, favorendo **l'armonia della coppia**.

Kilocal Armonia donna, grazie a *Trifoglio Rosso* e *Dioscorea*, aiuta anche a **contrastare vampate di calore**, **sbalzi d'umore** e gli altri disturbi "neurovegetativi" che si manifestano in pre-menopausa e menopausa.

3 CONSIGLI DAGLI ESPERTI

1. Per vivacizzare l'intimità, sperimentate nuove fantasie, nuovi stimoli, nuovi giochi.
2. Apritevi al partner, senza vergogna, cercando il suo coinvolgimento e la sua complicità.
3. Rivolgetevi al vostro medico per farvi consigliare interventi appropriati se il problema persiste.

*Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituisce una dieta variata. Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.

BELLEZZA

dott.ssa **Roberta Rossi**
farmacista

La caccia ai peli superflui *è aperta*

Liberarsi dei peli a lungo e senza soffrire troppo è il sogno di ogni donna. La depilazione è una tappa importante nella cura del corpo di ognuna di noi.

La depilazione è una pratica antichissima. **Gli Egizi** si rasavano con creme a base di olio e miele, **i Romani** per le gambe usavano gusci di noce arroventati e fra le varie popolazioni di cultura islamica veniva utilizzato un impasto lavorato a caldo a base di succo di limone, zucchero e acqua.
Possono essere oggetto di depilazione **tutte le parti del corpo eventualmente ricoperte di peli superflui o ritenuti tali**. Tipicamente oggetto di depilazione nell'uomo sono il volto (barba e sopracciglia), la zona pettorale e le gambe; nella donna il volto (peli del labbro superiore e sopracciglia), le ascelle, le gambe, le braccia e la cosidetta "zona bikini" (ovvero l'inguine). Sempre più frequente è l'uso di depilare (parzialmente o integralmente) anche la zona del pube sia nell'uomo che nella donna.
I modi ed i prodotti per la depilazione sono tanti e spesso non è semplice trovare il metodo più adatto: ecco alcuni consigli per **trasformare la depilazione in un vero rito di bellezza.**

Depilazione o epilazione?

Con il termine **depilazione** si indica quella tecnica che **elimina il fusto del pelo senza intervenire sulla radice.** Può essere ottenuta attraverso l'uso del rasoio o attraverso creme o saponi depilatori. Questo tipo di depilazione, lasciando in sede la radice del pelo, comporta una ricrescita piuttosto rapida ed un ispessimento del pelo.
Con il termine di **epilazione si intende l'estirpazione del pelo alla radice** attraverso un'azione meccanica. **E' il metodo più efficace per mantenere la pelle depilata a lungo** (2-3 settimane).

Depilazione fai da te

La maggior parte delle donne si depila in casa ed è alla costante ricerca di un metodo che sia allo stesso tempo **rapido, duraturo e poco doloroso**.

Il rasoio è il metodo **più rapido ed indolore**, ma provoca **una ricrescita molto veloce** (in genere 2 giorni). Non è adatto alla depilazione di zone sensi-

bili, come l'inguine dove è più facile che si formino **peli incarniti**. Il rasoio deve sempre essere utilizzato con l'ausilio di prodotti che agevolano lo scorrimento della lama sulla pelle (**schiuma o crema**) in modo da ridurre il rischio di tagli o irritazioni.

I cosmetici depilatori (creme o saponi) sono **un metodo rapido e indolore**. Sono a base di sostanze (es. l'acido tioglicolico), che agisce indebolendo la struttura cheratinica del pelo, senza danneggiare la radice. Essendo queste sostanze particolarmente aggressive, è importante **rispettare i tempi di applicazione del prodotto.** Ad operazione terminata è importante risciacquare la parete depilata abbondantemente, meglio se con un sapone a ph acido per ripristinare il naturale ph della pelle. Subito dopo va applicata una crema lenitiva ed emolliente. Anche in questo caso **la ricrescita del pelo è visibile nel giro di pochi giorni** (4-5). Questi prodotti non vanno applicati sulla cute lesa e quando si utilizzano per la prima volta, è opportuno procedere ad **una prova di tollerabilità** su una piccola porzione di pelle.

Le cera (a caldo e freddo) è il rimedio ideale per una peluria fitta e spessa. Le cere a caldo sono costituite da un mix di resine e cere, che vengono riscaldate e stese sulla pelle allo stato fuso. Il pelo viene inglobato durante la solidificazione e con uno strappo energico **viene estirpato alla radice.** Il metodo è **controindicato per chi soffre di vene varicose e fragilità capillare**, in quanto il calore della cera provoca vasodilatazione. La cera a freddo è, generalmente, già pronta sottoforma di **strisce con un sottile strato di cera incorporato**, che vanno applicate sulla zona da depilare e strappate energicamnte. E' da preferire per chi soffre di **fragilità capillare e ipersensibilità** della cute al calore.

La decolorazione è un metodo idoneo per la peluria del viso e della bocca. Viene utilizzata una **crema schiarente a base di acqua ossigenata ed ammoniaca**, che in pochi minuti decolora il pelo. E' sempre consigliato fare **una prova preventiva in una piccola area** per scongiurare allergie o fenomeni irritattivi.

E dopo?

Dopo la depilazione, per ridurre al minimo i "danni" provocati, **è obbligatorio idratare la pelle con oli o latti per il corpo ricchi di sostanze lenitive**. E' importante evitare l'applicazione di saponi, deodoranti e profumi, sulla parte depilata nelle successive 24 ore.

Alcuni consigli pratici

Per ovviare alla comparsa di antiestetici "peli incarniti", è utile esfloliare **periodicamente la pelle da depilare con uno scrub.** La crema depilatoria va tolta con **un guanto ruvido** che favorisce la rimozione dei peli. Prima della ceretta la pelle deve essere pulita e ben asciutta, ed, infine, per ridurre il dolore allo strappo, può essere utile applicare **una crema predepilatoria**, che, grazie alle proprietà emollienti ed idratanti, prepara la pelle al trattamento depilatorio.

Contropelo

E adesso che l'immagine è diventata una necessità quasi sociale, non ci si deve stupire se **i maschi decidono di appropriarsi rapidamente di tutti quei trucchi,** che hanno permesso alle donne di fermare il tempo e fra questi la depilazione: tutti hanno il diritto di scegliere la lunghezza dei peli. Poi, però, ti viene da pensare a **Robert Redford** con il petto coperto di peli: l'hai sempre visto così e l'hai sempre trovato **veramente affascinante**.

ALIMENTAZIONE

dott.ssa **Antonella Boldini**
farmacista

Più difesi
con il miele

L'inverno è ormai alle porte e si presenta con dei compagni decisamente sgraditi: raffreddore, mal di gola, tosse, febbre...

Ma anche quest'anno possiamo fare affidamento su un grande alleato: il miele! Vediamo **quali sono le sue proprietà terapeutiche.**

Il nettare e la melata

Il miele è prodotto dall'ape sulla base di sostanze zuccherine che essa raccoglie in natura. Le principali fonti di approvvigionamento sono **il nettare**, che è prodotto dalle piante da fiori (angiosperme), e **la melata**, che è un derivato della linfa degli alberi, prodotta da alcuni insetti succhiatori, che trasformano la linfa delle piante trattenendone l'azoto ed espellendo il liquido in eccesso ricco di zuccheri.
Il nettare delle piante serve ad attirare vari insetti impollinatori, allo scopo di assicurare la fecondazione dei fiori. La composizione dei nettari varia a seconda delle piante che li producono, anche se sono tutti composti principalmente **da glucidi** (come saccarosio, glucosio e fruttosio) **e acqua.**

La composizione

I principali componenti del miele sono: **glucosio, fruttosio, acqua, polline**; gli zuccheri sono presenti in quantità variabile, ma in media intorno al 72%. Di questi, i monosaccaridi fruttosio e glucosio passano da circa il 70% nei mieli di melata sino ad avvicinarsi molto al 100% in alcuni mieli di nettare. Tranne pochi casi, **il fruttosio è sempre lo zucchero più rappresentato nel miele**. La presenza di fruttosio dona al miele un potere dolcificante superiore allo zucchero raffinato, ma anche una fonte di energia che il nostro organismo può sfruttare più a lungo: infatti, per essere utilizzato, deve essere prima trasformato in glucosio, e, quindi, in glicogeno, il "carburante" dei nostri muscoli. Il miele è, dunque, un alimento consigliabile per **gli atleti** prima dell'inizio dell'attività fisica, grazie anche all'apporto calorico di circa 300 calorie per 100 grammi. Il miele inoltre - a differenza dello zucchero raffinato - contiene preziosi elementi quali rame, ferro, iodio, manganese, silicio, cromo (presenti soprattutto nei mieli più scuri), vitamine (A, E, K, C, complesso B), enzimi e sostanze battericide (acido formico) ed antibiotiche (germicidina). Queste sostanze permettono al miele di essere conservato a lungo e ne giustificano l'utilizzo come disinfettante naturale.

I benefici del miele

L'azione antibatterica del miele è nota da tempo ed è dovuta alla sua elevata concentrazione zuccherina e al pH acido. Inoltre il miele contiene un enzima specifico, la glucoso-ossidasi, che, in soluzione attiva, trasforma il glucosio in acido gluconico e acqua ossigenata; questo procedimento serve alle api per proteggere il miele in formazione dai batteri, quando ancora non agiscono l'acidità e la concentrazione di zuccheri.

Il miele è suggerito per **la cura del sistema cutaneo**, perché favorisce la cicatrizzazione e l'idratazione, **del sistema nervoso**, dove migliorerebbe sonno e concentrazione, **dell'apparato respiratorio contro la tosse e il catarro** (sciolto in latte o tè), **dell'apparato circolatorio** perché si presuppone abbia un'azione ipotensiva, **dell'apparato digerente** dove regolarizzerebbe l'attività escretoria dei succhi gastrici e della flora batterica, migliorerebbe l'assorbimento di calcio e magnesio e sarebbe leggermente lassativo.

Sebbene qualsiasi tipo di miele sia ritenuto utile per alleviare i disturbi sopraccitati, dalla flora nettarifera e da una più o meno lunga stagionatura dipendono proprietà farmacologiche più specifiche: **il miele d'acacia** sarebbe disintossicante e antinfiammatorio delle vie respiratorie; **il miele di tiglio** avrebbe proprietà sedative e sarebbe utile contro l'emicrania; **il miele d'eucalipto** sarebbe espettorante, vermifugo e antitosse; **il miele d'erica** diuretico ed antianemico; **il miele di lavanda** risulterebbe utile sulla bruciature per uso esterno; **il miele di conifera** sarebbe utile contro le affezioni respiratorie; **il miele di biancospino** verrebbe consigliato contro ansia ed insonnia; **il miele di castagno** sarebbe utile contro la cattiva circolazione.

Insomma, ce n'è proprio per tutti i tipi di problemi! Ed allora perché non chiedere per una volta in farmacia un rimedio così dolce come il miele?!

Il polline

*Il polline è costituito da **una moltitudine di granuli microscopici** contenuti nei sacchi pollinici delle antere dei fiori ed ha l'aspetto di una polvere (diversamente colorata a seconda del fiore).*

*Il polline allo stato fresco può contenere da 1 a 10 milioni di fermenti lattici per grammo, fermenti che hanno un benefico effetto **sulla flora intestinale e sul transito**. Contiene anche **fibre**, che contribuiscono a regolarizzare le funzioni intestinali. A seconda della provenienza floreale, il polline contiene in diversa misura **beta-carotene** (che l'organismo trasforma in vitamina A), **vitamine del gruppo B, vitamina E, vitamina C, minerali** (calcio, zinco, magnesio e fosforo), **flavonoidi e fitosteroli**.*

PERCORSI di GUSTO

di **Annalisa Cavaleri**
www.graffidigusto.blogspot.it

Che Fusto!

Più di vent'anni di esperienza nel settore, uniti a intelligenza, passione e creatività fanno di Gianluca Fusto uno dei migliori Maestri Pasticceri italiani

Gianluca Fusto è come la sua pasticceria: **in continua evoluzione**. Il suo viaggio alla ricerca dei segreti del gusto inizia da giovanissimo: dopo l'Istituto alberghiero Carlo Porta di Milano parte alla volta di **Parigi**, dove scopre ben presto la particolare predisposizione per la pasticceria. Tornato a Milano, lavora **al "Bistrot" di Gualtiero Marchesi** e a **"La Scaletta" di Aldo Bellini**. Ma è in **Aimo Moroni**, del "Luogo di Aimo e Nadia", che trova un padre non solo professionale. Al suo fianco Gianluca assimila **il pieno rispetto per l'ingrediente** e interiorizza **l'importanza della tecnica** come mezzo per valorizzarlo.

La materia prima: il cuore della creazione

«Parto dal prodotto per scegliere la tecnica e non viceversa - spiega lo chef -. Mi piace che la materia prima "parli": per me creatività significa **comunicare il mio mondo interiore nel pieno rispetto dell'ingrediente**». Il lavoro conoscitivo si sviluppa in giro per il mondo alla ricerca di sapori, colori e sensazioni sempre nuovi. «**La materia prima è il seme che germoglia nel piatto** - continua Fusto **-**. Quel che ho appreso sul cammino mi serve per combinare, giocare, divertirmi e **regalare un'emozione**».

La regola del tre

«Oggi ho una regola: tre prodotti, tre strutture, tre consistenze, tre temperature, tre colori. Insomma, **i multipli di tre sensazioni diverse per emozionare pienamente il palato**». Uno di questi ingredienti è sempre italiano, abbinato di volta in volta ad un prodotto della zona in cui lo chef si trova in quel momento.
Nelle sue creazioni le forme geometriche e lineari, in apparenza semplici da costruire, nascondono **strutture e consistenze complesse** ed evocano **l'eleganza di una pasticceria per sottrazione**, che toglie il superfluo per cercare **l'essenza**.

Gianluca Fusto *fa parte dell'****Accademia Maestri Pasticceri*** *ed è stato premiato come "****Miglior Pasticcere da Ristorazione"*** *durante il Congresso internazionale di cucina "****Identità Golose****".*

Mousse al cioccolato bianco e limone della Costiera

Ingredienti

- 2120 g di latte fresco
- 130 g di succo di limone Sforzato d'Amalfi
- 360 g di cioccolato bianco Ivoire 35%
- 10 g di gelatina in fogli
- 500 g di panna fresca
- 10 g di scorza di limone

Procedimento

Pesare separatamente tutti gli ingredienti.
Ammorbidire la gelatina in molta acqua fredda e strizzarla.
Portare ad ebollizione il latte.
Aggiungere la gelatina ben strizzata.
Versare circa 1/3 del liquido caldo sul cioccolato e mescolare con la frusta per ottenere una struttura liscia, elastica e brillante.
Aggiungere il succo di limone conservando questa struttura.
Quando la miscela al cioccolato è a 35/40°C, incorporare la panna precedentemente montata.
Unirvi le scorze di limone.
Versare nei bicchieri e conservare in frigorifero almeno 4 ore.
Servire ben fredda.

Per trasmettere le conoscenze maturate nel mondo dell'alta pasticceria ha creato ***la Gianluca Fusto Consulting****, una struttura di consulenza, analisi, formazione e corsi rivolta a tutti i comparti del food.*

Gianluca Fusto Consulting
Via Caprera, 3 - Abbiategrasso (MI)
Tel. 345 4611227
E - mail: info@gianlucafusto.com

A cura della Redazione

Gluten Free Expo: alla Fiera di Brescia dal 14 al 17 dicembre

Prende il via la prima edizione di **"Gluten Free Expo", la prima Fiera italiana interamente dedicata all'alimentazione e ai prodotti senza glutine**. La manifestazione si terrà nel padiglione 1 del polo espositivo Brixia Expo - Fiera di Brescia dal 14 al 17 dicembre.

Gluten Free Expo vuole offrire ai visitatori non solo un'area espositiva in cui trovare tutte le migliori aziende del settore, ma anche uno spazio dove apprendere, discutere, degustare e vivere in prima persona tutti i contenuti offerti dal ricco programma di eventi.

Nel complesso espositivo potrete trovare **due laboratori** dedicati alle dimostrazioni pratiche dei migliori chef e delle più importanti aziende del settore, **una sala conferenze** nel quale prenderanno vita seminari e convegni sul tema della celiachia ed **un ristorante gluten free** per i momenti di pausa.

Domenica 16 dicembre riflettori puntati sui convegni organizzati da **Federfarma Brescia e Aic Lombardia**.

Ecco il programma della giornata:

- ore 14,00 Apertura dei lavori e presentazione della giornata (relatrice Rossella Valmarana, Presidente Aic Lombardia)
- ore 14,20 "Scegli il giusto" (relatrice Elena Sironi, Responsabile alimentazione fuori casa Aic Lombardia)
- ore 14,45 "Benvenuto in farmacia: il ruolo della farmacia nella gestione del celiaco (relatrice Clara Mottinelli, presidente di Federfarma Brescia)
- ore 15,10 "Scegli il gusto" (relatrice Anna Caroli, dietista - Alimentazione fuori casa Aic Lombardia)
- ore 15,35 "La paura della contaminazione" (relatrice Lavinia Cappella, dietista - Alimentazione fuori casa Aic Lombardia)
- ore 16,00 "Sì viaggiare" (relatori Davide Pitari e Edris Rahimi, tecnologi alimentari - Alimentazione fuori casa Aic Lombardia)
- ore 16,25 dibattito e chiusura lavori

Per maggiori informazioni è possibile visitare il sito
www.glutenfreeexpo.it

News

Le Settimane della Gastronomia camuna

Un appuntamento per coniugare le bellezze artistiche, ambientali ed enogastronomiche della Valle Camonica. Anche quest'anno hanno avuto un grande successo **le Settimane della Gastronomia Camuna**, la manifestazione che vuole valorizzare il territorio ed i prodotti tipici di questa bella Valle bresciana. Per l'occasione i ristoranti e le trattorie hanno proposto **un menu degustazione a prezzo convenzionato** con formaggi, primi piatti, salumi, carni, zuppe e torte fatte in casa. Durante le Settimane sono stati organizzati anche **incontri, passeggiate e visite guidate** per conoscere le aziende e i luoghi dove vengono prodotte le specialità del territorio. Tra le passeggiate più interessanti quella per conoscere la strada degli ulivi e del vino della Valle Camonica.

L'iniziativa è stata organizzata con il patrocinio e il contributo della Comunità Montana di Valle Camonica, del Consorzio Comuni B.I.M. di Valle Camonica, della Camera di Commercio di Brescia, oltre che dell'Assessorato all'Agricoltura e all'Alimentazione e dell'Assessorato alla Cultura e al Turismo della Provincia di Brescia. L'evento ha ricevuto inoltre il patrocinio di Regione Lombardia, Confesercenti e Federazione italiana Esercenti Pubblici e Turistici.

NOTIZIE dalle AZIENDE

Quando l'intestino
"perde colpi"

Elisir Depurativo Ambrosiano "le 20 buone erbe". Un nuovo "toccasana" per favorire la regolarità intestinale.

Per funzionare correttamente il nostro intestino ha bisogno di **un'alimentazione equilibrata ricca di fibre e di un'attività fisica quotidiana**.
Impegni stressanti, pasti consumati come capita con cibi preconfezionati, poveri di nutrienti o ricchi di grassi, lunghe ore in ufficio davanti ad un computer e qualche meritato periodo di relax in poltrona davanti alla TV finiscono per rallentare il fisiologico transito intestinale.

Le conseguenze? **Un disagio a volte imbarazzante**, accompagnato spesso da gonfiore, tensione, dolore addominale, cattiva digestione e alitosi.
Cercando di modificare le proprie abitudini di vita e con l'aiuto della natura è possibile **"rimettere in moto" l'intestino.**
All'occorrenza **Elisir Depurativo Ambrosiano "le 20 buone erbe"**, una selezione di erbe officinali sapientemente miscelate e racchiuse in una mini-compressa, **contribuisce alla regolarità intestinale** aiutando fisiologicamente a "rimettere in moto" l'intestino, favorisce la fase digestiva e la diuresi, contrasta la formazione di gas e gonfiori addominali, aiuta a depurare l'organismo da scorie e tossine.
Un consiglio: consuma i tuoi pasti senza fretta, in un ambiente il più possibile rilassante, masticando bene e con lentezza in modo da favorire i processi digestivi.
Elisir Depurativo Ambrosiano "le 20 buone erbe" in confezioni da 80 e 20 mini-compresse.
Da Pool Pharma in Farmacia.

La propoli come alleato
nella stagione invernale

Molti pazienti, davanti ad un mal di gola con arrossamento, infiammazione e gonfiore, **chiedono al farmacista un prodotto naturale**, che possa essere d'aiuto e non faccia ricorrere al "farmaco "vero e proprio. In questi casi i prodotti consigliati **sono a base di propoli** in svariate formulazioni: spray orali, colluttori , caramelle .

Le straordinarie proprietà della propoli sono universalmente conosciute: **la natura**, che per caso non fa mai nulla, ha fatto sì che le api utilizzassero questa sostanza per rivestire le superfici dell'alveare con lo scopo di impedire il diffondersi di batteriosi e malattie. Da qui l'etimologia del termine pro (davanti) polis (città), che indica ciò che sta davanti a difesa della città.

Tra i numerosi componenti della propoli **il gruppo dei flavonoidi** è la frazione più interessante e studiata per le sue **proprietà antisettiche.** Numerose sperimentazioni hanno, sia in vivo che in vitro, la capacità della propoli di inibire lo sviluppo di molti ceppi batterici, connotandola come sostanza naturale antibatterica.

Sul mercato possiamo trovare **Propogol** una gamma di prodotti innovativi che uniscono **la propoli alle proprietà antisettiche dell'argento.**

La sinergia dei due prodotti fa sì che il cavo orale sia efficacemente protetto, si coniuga la naturale azione riepitelizzante, protettiva, antiossidante della propoli con le proprietà disinfettanti dell'argento.

In **Propogol** l'argento è inserito in una nuova forma: con la nanotecnologia l'argento metallico viene suddiviso in particelle infinitesimali formando una soluzione colloidale dove gli ioni attivi d'argento vengono ceduti lentamente nel cavo orale ed esplicano nel tempo **la loro attività antisettica**.

Propogol è il prezioso alleato nella stagione invernale, quando ci sono bruschi cambi di temperatura per difendere il cavo orale dall'attacco dei virus e batteri. **Propogol** è anche utile per difendere la bocca dalle afte, dai disturbi gengivali e dalla placca.

E' disponibile **uno spray orale** in due diversi gusti, menta e frutti di bosco, più adatto ai bambini, e **un colluttorio alla menta**, ambedue con l'innovativa formula **propoli + argento**.

Completano la gamma **le caramelle alla propoli** ai gusti agrumi oppure menta e liquirizia, caramelle dure con la goccia di propoli racchiusa all'interno.

AMBULATORI DENTISTICI BELSORRISO

LA NUOVA FRONTIERA DELL' ODONTOIATRIA MODERNA

Alta qualità e prezzi contenuti costituiscono la formula di successo di una Clinica Odontoiatrica all'avanguardia.

Sono l'alta qualità e i prezzi contenuti la formula del successo che contraddistingue la Clinica Odontoiatrica "Ambulatori Dentistici Belsorriso" una delle cliniche più all'avanguardia in Italia in ambito odontoiatrico.

Sedici gli ambulatori operativi in una unica sede dotati delle migliori e più avanzate attrezzature.
Qui un'equipe qualificata di oltre 15 Medici tra Chirurghi, Odontoiatri, Igienisti ed uno staff di 18 persone tra assistenti alla poltrona e receptionist, offre trattamenti d'eccellenza, che vanno dalla estetica dentale, conservativa, endodonzia, protesi, ortodonzia sino agli interventi più complessi di chirurgia dentale e di implantologia, utilizzando prodotti di alta qualità, tutti con certificazione CE.

Sono più di 4.000 i pazienti, con un numero di interventi di implantologia che superano i 2.500 che, in poco più di un anno, hanno scelto gli Ambulatori Dentistici BelSorriso. Numeri che dimostrano la qualità dei servizi offerti e la soddisfazione dei pazienti per le cure ricevute.

Trattamenti

ODONTOIATRIA GENERALE
Conservativa - Endodonzia

PROTESI DENTALE
Protesi fissa e mobile - Protesi estetica

CHIRURGIA ed IMPLANTOLOGIA
Implantologia computer assistita - Implantologia tradizionale
Implantologia a carico immediato

PARODONTOLOGIA
Chirurgia parodontale

ORTODONZIA
Mobile - Fissa - Estetica ed Invisibile

GNATOLOGIA
Correzioni occlusali - Analisi posturali

ESTETICA DENTALE
Igiene dentale - Trattamenti smacchianti rapidi
Sbiancamento professionale - Faccette estetiche
Restauri estetici

Oltre alle competenze mediche ed alla qualità dei trattamenti offerti, uno dei punti di maggior forza che caratterizza gli Ambulatori Dentistici Belsorriso, è la capacità di portare in ambito odontoiatrico le più moderne metodologie e tecnologie.

Gli Ambulatori Dentistici Belsorriso infatti sono dotati di sofisticate apparecchiature radiologiche di ultima generazione come la T.A.C. Dentale e di sofisticati software di analisi 3D per la chirurgia e l'implantologia assistita. Ciò consente interventi anche di alto livello e complessità, con la massima efficacia e sicurezza.

"Grazie a questi sofisticati strumenti ed alla professionalità dei nostri medici - spiega Carlo Adamoli - direttore generale della Clinica, siamo in grado di assicurare il risultato dell'intervento e di eliminare gran parte dei disagi per il paziente, cioè il dolore e le conseguenze post-operatorie, accorciando in maniera significativa i tempi attraverso interventi di implantologia a carico immediato". Metodi di lavoro e tecnologie altamente innovative sono affiancati da un listino accuratamente studiato per fornire prestazioni di qualità a prezzi contenuti.

Un estratto dai listini

- Igiene orale 40,00 €
- Otturazione semplice (I classe) 48,00 €
- Corona in metallo-ceramica 420,00 €
- Impianto endosseo 540,00 €
- Ortodonzia bambini 600,00 € Per anno per arcata

Finanziamenti personalizzati
anche a tasso zero

"I nostri punti di forza, oltre alla rapidità d'intervento e alle competenze garantite, sono la qualità ed il prezzo in giusto equilibrio - aggiunge Adamoli - siamo in infatti in grado di offrire i migliori servizi a prezzi inferiori di oltre il 45% rispetto ai prezzi medi di mercato". Tutto ciò ha consentito il successo della Clinica "Ambulatori Dentistici Belsorriso" che, all'interno di un progetto innovativo di presidio del territorio nazionale, si appresta ad aprire le nuove strutture di Milano e Roma.

Via O. Fallaci, 24 - Strada Prov. 235 - 25030 Castel Mella (Brescia)
Tel. 030 2582204 - Fax 030 2584678 - info@belsorrisogroup.it - www.belsorrisogroup.it

NOTIZIE dalle AZIENDE

E se il riscaldamento *ce lo regalasse la Terra?*

Ogni giorno calpestiamo **una quantità inesauribile di energia gratuita, rinnovabile, ecocompatibile** ed a disposizione 365 giorni l'anno. Non stiamo parlando di qualche giacimento di petrolio o di gas ancora da scoprire, bensì del **terreno** e della sua incredibile potenzialità di energia termica utilizzabile per **riscaldarci d'inverno e rinfrescarci d'estate**.

Energia dalla terra

Con il termine **geotermia a bassa entalpia** si intende quella tecnologia che utilizza il sottosuolo quale serbatoio termico per riscaldare e raffrescare gli edifici.
In fase di riscaldamento invernale, grazie a delle sonde geotermiche, si è in grado di captare quest'energia e di trasportarla in superficie con l'ausilio di una **pompa di calore** e di inviarla direttamente al circuito idraulico di emissione (termosifoni, ventilconvettori, pannelli radianti).
In fase di **raffrescamento estivo**, invece, il circuito gira al contrario e si utilizza il terreno come dissipatore dell'energia termica assorbita dall'edificio che assume una temperatura inferiore.
In alternativa alle sonde geotermiche, dove le condizioni idrogeologiche lo consentono, si può ottenere lo stesso effetto sfruttando direttamente **l'acqua di falda** presente nel sottosuolo, prelevata tramite un pozzo di presa. Una volta raffreddata, l'acqua viene restituita attraverso il pozzo di resa.

I vantaggi

Abbiamo chiesto a **Ivan Scudellari**, presidente di **Energy Solution Group S.p.A.**, azienda bresciana leader nel settore delle rinnovabili, quali possono essere i vantaggi nell'utilizzare la geotermia.
«Il vantaggio che salta subito all'occhio è quello **economico**: una pompa di calore permette **un risparmio che oscilla da un 30%, se confrontato con una caldaia a metano, fino al 70% contro una caldaia a GPL** – afferma Scudellari –. Al risparmio bisogna aggiungere sicuramente **il rispetto dell'ambiente**: infatti non c'è emissione di CO_2 né di fumi. Sostituendo le caldaie tradizionali con pompe di calore non si supererebbero i livelli di soglia delle polveri sottili e tante malattie respiratorie non avrebbero recrudescenze durante l'inverno».

Stiamo parlando di una tecnologia ancora poco conosciuta: la geotermia è sicura, affidabile?

«In Italia effettivamente la geotermia è poco conosciuta – continua il presidente di Energy Solution - ma in Germania il primo impianto con sonde geotermiche è stato installato nel 1980. Si tratta, quindi, di **una tecnologia ben collaudata e affidabile**. Inoltre è estremamente sicura, visto che non esistono rischi associati a fughe di gas o a esalazioni di monossido di carbonio né di incendio o scoppio, perché non sono presenti il serbatoio, la caldaia e la canna fumaria come negli impianti tradizionali».

Per approfondimenti è possibile frequentare i **Corsi gratuiti sulla geotermia organizzati da Energy Solution** oppure visitare il sito **www.geotermiaimpianti.it**

NOVITÀ

Riciclare
con stile

Artigiani dal "bagaglio3mendo"

In tempi di crisi, specie se pesante come quella odierna, anche per noi di ProfiloSalute si pone il problema di cercare di **infondere coraggio e speranza a chi vuole iniziare a fare impresa** (specie se giovani) ed altrettanto a chi sul mercato studia innovazione di prodotto o di processo per potere continuare ad essere competitivo. E, proprio partendo da questa premessa, ha attirato la nostra attenzione **una piccola azienda di Mairano**, nella bassa bresciana, dove tre fratelli artigiani, Alessandro, Massimo e Luisa, hanno avuto **un'idea veramente innovativa**. La loro azienda, la Miro Sport, nata negli anni settanta col padre Palmiro, inizialmente si è dedicata alla produzione e personalizzazione di abbigliamento tecnico sportivo. Nel tempo, peró, la crisi ha incominciato a farsi sentire, in modo particolare nel settore tessile, per la concorrenza straniera e la manodopera da noi troppo onerosa. **Bisognava, quindi, assolutamente escogitare qualcosa per stare sul mercato**. L'occasione è venuta da un viaggio a Barcellona, precisamente dai cartelloni colorati con cui nelle Ramblas promuovevano una mostra di Gaudi. E' nato, si può dire, in quel momento il marchio "**Bagaglio3mendo**", che reimpiega e ricicla il materiale, in prevalenza plastico, dei teloni pubblicitari. Un bagaglio ecologico che grazie ai fratelli Bragaglio, quasi miracolosamente,torna a vivere attraverso una produzione, che sta incontrando un successo di pubblico sempre più vasto in Italia ed all'estero. **Ogni prodotto è diverso dall' altro** ed ogni cliente, se volesse, potrebbe far realizzare la borsa che gli piace fornendo egli stesso il materiale con l'immagine desiderata. Anche le cinture utilizzate sono il riciclo di cinture di sicurezza di autoveicoli o aerei destinati alla rottamazione. **Quello dei fratelli Bragaglio è un lavoro certosino**, di cui vanno giustamente fieri, perché cercano di migliorare il mondo in un binomio cultura-ecologia. E' lo stesso Alessandro a raccontarci come una loro borsa viene costruita: "Recuperato il telo di pvc, viene privato degli occhielli in metallo, accuratamente pulito e lavato con degli speciali macchinari e detergenti per eliminare tutte le impurità. Analogamente si procede con le cinture di sicurezza. Una volta asciutto,il telo viene steso e vi vengono accuratamente posizionate le sagome dei vari modelli evitando eventuali riconoscimenti e riferimenti ad aziende. Per questo ogni borsa viene tagliata a mano telo per telo, così da renderla **un unico ed irripetibile esemplare**. Si procede, poi, all'assemblaggio finale con particolare attenzione alle finiture. Tutti gli articoli vengono, infine, scrupolosamente controllati per verificare eventuali difetti". Un'anticipazione: **i fratelli Bragaglio sono prossimi a lanciare sul mercato una speciale produzione di scarpe sportive** con gli stessi materiali e con una particolarità che le renderà ancora più originali: la destra diversa dalla sinistra. Sin d'ora non abbiam dubbi: sarà un successo!

Mr. Cravatta

A cura di **Qmino**

Versi controversi...
Poesia con

Giochi a cura di
Domenico Maccarana *© tutti i diritti riservati*

Trova quale potrebbe essere il titolo di questa poesia contorta; quale la soluzione a questo enigma in versi...

E' l'atto
dello sbagliar.
E' senza meta,
di fatto,
l'andar...

E' il verbo
prima di umano,
nell'antico latino adagio,
che ha
il suo terminar
a oriente.

Or il lettor,
riflettendo,
risolva l'arcano.

Io gli darò una mano,
dicendo,
in conclusione,
che quand'anche inesatta,
la sua risposta,
paradossalmente,
alla soluzione,
comunque s'accosta.

Soluzione: *Errare*
Il verbo errare, infatti, significa sia sbagliare, sia vagabondare. Nella poesia si fa riferimento al proverbio latino *Errare humanum est* "errare è umano". Il verbo errare è posto prima della parola humanum (umano, in italiano). Tale proverbio latino finisce con la parola est, che, in italiano, indica un punto cardinale ("ha il suo terminar a oriente"). Se anche il lettore sbaglia la soluzione, ("quand'anche inesatta la sua risposta"), e quindi ne dà una errata, egli comunque si avvicina alla soluzione stessa, ("paradossalmente, alla soluzione, comunque s'accosta"), in quanto la parola errata deriva dal verbo errare, che è la soluzione di questa enigmatica poesia.

Chi l'avrebbe
mai detto!?!

"La logica ti porta da a a b.
L'immaginazione ti porta ovunque"

Di chi è questa frase?

1. Walt Disney
2. Albert Einstein
3. Carlo Maria Martini
4. Galileo Galilei

Soluzione:
2. Albert Einstein